



HEROINES

Οδηγός μεθοδολογίας



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

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΡΑΦΗ	5
ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ	5
ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΑΡΧΕΣ ΤΩΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ	6
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΡΑΦΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ	8
ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ	11
ΕΠΟΠΤΕΙΑ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ	11
ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ	12
ΜΟΙΡΑΣΜΑ ΤΩΝ ΓΡΑΠΤΩΝ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ	13
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	13
ΑΣΦΑΛΙΣΗ	14
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	14
ΤΗΡΗΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	14
ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΣΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ	15
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ	15
ΜΟΝΤΕΛΟ CARE	15
ΜΟΝΤΕΛΑ ΟΜΑΔΩΝ	17
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ	17
Η ΒΙΩΜΕΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΕΤΡΑ	18
ΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ	19
ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΦΙΛΙΕΣ	20
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ	20
ΑΝΩΝΥΜΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ	21
ΜΥΘΟΠΛΑΣΙΑ	21

ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ	22
------------------	----

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	22
---------------------------------------	----

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	22
-----------------------------	----

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑΣ	22
-----------------------------	----

ΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΡΑ	23
--------------------------	----

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	23
--------------	----

ΧΩΡΟΙ	24
-------	----

ΥΛΙΚΟ	24
-------	----

ΆΛΛΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΑΠΟ ΤΗ ΧΩΡΑ Η ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΡΩΙΔΕΣ	25
---	----

ΜΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ	26
-----------------------	----

ΔΟΜΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ	27
----------------------	----

ΣΧΈΔΙΑ ΣΥΝΑΝΤΉΣΕΩΝ	28
--------------------	----

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ	28
------------------------------	----

ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΣΤΟ ΓΡΑΨΙΜΟ	29
---	----

ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΉ ΓΡΑΦΉ	30
-------------------	----

ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗ	32
----------------------	----

ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ	32
----------------------------------	----

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ	34
---------------------------	----

ΕΝΤΥΠΟ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ 1	35
--------------------------	----

ΕΝΤΥΠΟ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ 2	37
--------------------------	----

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ	42
--	----

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΙΛΟΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΕ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	43
--	----

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΠΑΝΩ ΣΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ	45
---	----

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ	48
---------------------------	----

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Η δημοσίευση αυτή αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του δημιουργού και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο οδηγός αυτός εξηγεί, πρώτα απ' όλα, τις πιο σημαντικές **ιδέες** που διέπουν τα εργαστήρια κατάρτισης και τα προγράμματα των εργαστηρίων του προγράμματος ΗΡΩΙΔΕΣ. Εξηγεί την «ευαισθητοποιημένη ως προς την τραυματική εμπειρία» προσέγγιση (Trauma-Informed Approach) στη θεραπευτική γραφή και τις γενικές έννοιες της θεραπευτικής γραφής και της θεραπείας μέσω της ποίησης, και περιγράφει τα οφέλη από τη χρήση αυτών των προσεγγίσεων.

Δεύτερον, ο οδηγός παρέχει πληροφορίες σχετικά με **τους συντονιστές και τις συντονίστριες** των εργαστηρίων, όπως οι εξής: ποιες κατηγορίες ανθρώπων είναι κατάλληλες για ένα έργο αυτού του είδους, ποιες δεξιότητες και ικανότητες είναι χρήσιμο να αναπτύξουν οι συντονιστές/οι συντονίστριες και, τέλος, πώς θα μπορούσαν να φροντίσουν τον εαυτό τους, να εξασφαλίσουν υποστήριξη και να προετοιμαστούν με αποτελεσματικό τρόπο για τα εργαστήρια.

Τρίτον, ο οδηγός εξετάζει την **ομάδα** και την εργασία της. Περιλαμβάνει θεωρητικές ιδέες πίσω από την ανάπτυξη της ομάδας, με προτάσεις για την υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης των συμμετεχουσών και για την αποτελεσματική αξιοποίηση των εργαλείων που παρέχει η θεραπευτική γραφή για την ενίσχυση της αυτογνωσίας, της αυτοπεποίθησης και των κοινωνικών δεξιοτήτων.

Τέλος, ο οδηγός περιλαμβάνει πληροφορίες για τον προγραμματισμό και την **οργάνωση των συναντήσεων γραφής** σε συνδυασμό με τις αναλυτικές ιδέες για το πρόγραμμα των εργαστηρίων (σε ξεχωριστό φάκελο του Προγράμματος των εργαστηρίων). Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με την υποστήριξη των συμμετεχουσών που δεν είναι σε θέση ή δεν είναι διατεθειμένες να γράψουν και τους τρόπους με τους οποίους το γράψιμο επιτρέπει στις συμμετέχουσες να εκφράσουν εσωτερικά συναισθήματα και να ερευνήσουν εναλλακτικές λύσεις σε ζητήματα μέσω της θεραπευτικής γραφής με τη διαμεσολάβηση συντονιστών.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΡΑΦΗ

Η θεραπευτική γραφή είναι ένας γενικός όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει όλα τα είδη της εκφραστικής γραφής που ενθαρρύνει την ευεξία, ιδίως την ψυχολογική ευημερία. Μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας θεραπευτικής παρέμβασης και να είναι ειδικά σχεδιασμένη για την αντιμετώπιση ενός συγκεκριμένου ζητήματος, π.χ. την απώλεια ενός παιδιού ή ενός συντρόφου, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο πλαίσιο μιας θεραπευτικής συνεδρίας για να δώσει ένα σημείο εστίασης κατά τη διερεύνηση συναισθημάτων που δύσκολα εξωτερικεύονται. Πιο συχνά, η θεραπευτική γραφή εφαρμόζεται σε ομάδες, εν μέρει για λόγους οικονομίας, αλλά και για άλλους λόγους, ακόμα πιο σημαντικούς, όπως η υπέρβαση της απομόνωσης, η παροχή ευκαιριών για τη δημιουργία δεσμών και η διεύρυνση των επαφών μεταξύ των συμμετεχουσών. Σε αυτή την περίπτωση, τα ζητήματα που ανακύπτουν μπορεί να είναι ευρύτερα ή μπορεί να είναι προσωπικά ζητήματα τα οποία θίγουν οι συμμετέχουσες και μοιράζονται με ενσυναίσθηση έτσι ώστε να απηχούν τις εμπειρίες των άλλων μελών της ομάδας.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Το πρόγραμμα ΗΡΩΙΔΕΣ απευθύνεται σε γυναίκες που έχουν βιώσει τραυματικά συμβάντα στη ζωή τους. Ως εκ τούτου, κατά τον συντονισμό των ομάδων των ΗΡΩΙΔΩΝ, συνιστούμε σε όλους τους

συντονιστές και όλες τις συντονίστριες να εφαρμόζουν πρακτικές φροντίδας ευαισθητοποιημένες ως προς την τραυματική εμπειρία.

Η ευαισθητοποιημένη ως προς την τραυματική εμπειρία φροντίδα είναι μια προσέγγιση που κατανοεί και λαμβάνει υπόψη τη διαβρωτική φύση του τραύματος και καλλιεργεί ένα περιβάλλον που προωθεί την επώλωση και την αποκατάσταση. Στόχος είναι η αποφυγή πρακτικών που θα μπορούσαν να προκαλέσουν νέα τραύματα στις συμμετέχουσες. Η προσέγγιση βασίζεται σε πέντε αρχές: ασφάλεια, επιλογή, συνεργασία, αξιοπιστία και ενδυνάμωση. Οι συντονίστριες που εφαρμόζουν την ευαισθητοποιημένη ως προς την τραυματική εμπειρία φροντίδα εντοπίζουν την παρουσία συμπτωμάτων τραύματος και αναγνωρίζουν τον ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει το τραύμα στη ζωή ενός ατόμου.

Η πρόθεση του προγράμματος ΗΡΩΙΔΕΣ δεν είναι η αντιμετώπιση συμπτωμάτων ή δυσκολιών που σχετίζονται με την κακοποίηση ή με οποιαδήποτε άλλη μορφή τραύματος, αλλά μάλλον η παροχή υπηρεσιών υποστήριξης με τρόπο προσβάσιμο και κατάλληλο για όσες γυναίκες μπορεί να έχουν βιώσει το τραύμα. Γι' αυτόν τον λόγο, το πρόγραμμα ακολουθεί τις κατευθυντήριες οδηγίες των ευαισθητοποιημένων ως προς την τραυματική εμπειρία πρακτικών. Η προσέγγιση αυτή μειώνει το ενδεχόμενο πρόκλησης ή παρόξυνσης των συμπτωμάτων του υφιστάμενου τραύματος και επανατραυματισμού.

ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΑΡΧΕΣ ΤΩΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ

Η ευαισθητοποιημένη ως προς την τραυματική εμπειρία φροντίδα ακολουθεί πέντε κατευθυντήριες αρχές που χρησιμεύουν ως πλαίσιο για τους παρόχους υπηρεσιών: ασφάλεια, επιλογή, συνεργασία, αξιοπιστία και ενδυνάμωση. Η διασφάλιση της σωματικής και συναισθηματικής ασφάλειας μιας συμμετέχουσας είναι το πρώτο σημαντικό βήμα στην παροχή ευαισθητοποιημένης ως προς την τραυματική εμπειρία φροντίδας. Κατόπιν, η συμμετέχουσα έχει ανάγκη να γνωρίζει ότι οι συντονιστές και οι συντονίστριες είναι αξιόπιστα άτομα. Η αξιοπιστία μπορεί να εμπνέεται μέσα από τον καθορισμό και τη συνεπή τήρηση των ορίων καθώς και τη σαφή παρουσίαση τού τι αναμένεται όταν γίνονται ασκήσεις. Επιπλέον, όσο περισσότερες επιλογές έχουν οι συμμετέχουσες και όσο περισσότερο ελέγχουν την εμπειρία της ομάδας μέσα από τη συνεργασία με τους συντονιστές και τις συντονίστριες, τόσο πιο πιθανό είναι να συμμετέχουν στην ομάδα και τόσο πιο αποτελεσματική μπορεί να είναι η διαδικασία της ομάδας. Τέλος, η εστίαση στα δυνατά σημεία των συμμετεχουσών και στην ενδυνάμωσή τους έτσι ώστε να βασίζονται σε αυτά τα δυνατά σημεία ενώ παράλληλα θα αναπτύσσουν ισχυρότερες δεξιότητες αντιμετώπισης των προβλημάτων, παρέχει ένα υγιές θεμέλιο στο οποίο μπορούν να καταφεύγουν οι συμμετέχουσες αν σταματήσουν να συμμετέχουν στην ομάδα λόγω κάποιας ασθένειας ή άλλης αιτίας.

Το Μοντέλο του Ασφαλούς Καταφυγίου της Σάντρα Μπλουμ

Το Μοντέλο του Ασφαλούς Καταφυγίου της Σάντρα Μπλουμ (Sandra Bloom's Sanctuary Model) βασίζεται στην ιδέα ότι, προκειμένου να μιλήσουμε ικανοποιητικά για την ασφάλεια στο πλαίσιο της κοινότητας, πρέπει να κατανοήσουμε τα τέσσερα επίπεδα της ασφάλειας: τη σωματική ασφάλεια, την ψυχολογική ασφάλεια, την κοινωνική ασφάλεια και την ηθική ασφάλεια. Για να μπορούμε να μαθαίνουμε και να αναπτυσσόμαστε πρέπει να νιώθουμε ασφαλείς. Για τα άτομα που έχουν υπάρξει θύματα βίας και κακοποίησης, αυτό είναι ακόμα πιο σημαντικό. Τα άτομα που έχουν υποστεί τραύμα επειδή υπήρξαν θύματα βίας είναι ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένα σε όλες τις απειλές στο περιβάλλον. Αν και είναι πάντα πιθανό να αντιδρούν σε μη πραγματικές απειλές, εμείς θέλουμε να διασφαλίσουμε ότι δεν θα υπάρχουν πραγματικές απειλές.

Σωματική ασφάλεια

Χωρίς σωματική ασφάλεια, είναι δύσκολο να επιτευχθούν οι άλλες μορφές ασφάλειας. Αυτό προϋποθέτει ένα περιβάλλον απαλλαγμένο από απειλές κατά της σωματικής μας ακεραιότητας, στις οποίες απειλές συμπεριλαμβάνονται οι σεξουαλικές επιθέσεις και η αυτοκτονική συμπεριφορά. Τα άτομα που έχουν υποστεί σωματική παραβίαση είναι συχνά πιθανό να χρειαστούν βοήθεια για τη διαχείριση της επιθετικότητάς τους και μπορεί εύκολα να προκληθούν και να γίνουν επιθετικά λόγω χρόνιας υπερδιέγερσης. Είναι πιθανό να περιμένουν ότι οι άλλοι θα είναι βίαιοι απέναντί τους, οπότε χρειάζονται θετικές, μη βίαιες εμπειρίες όταν βρίσκονται με φροντιστές υγείας και μπορεί να χρειαστεί να «αποσυνδεθούν» από τη βία σε ένα περιβάλλον που, ξανά και ξανά, ανταποκρίνεται στην πρόκληση με μη βίαιη συμπεριφορά. Η σωματική ασφάλεια από μόνη της δεν αποτελεί ασφαλές περιβάλλον ανάπτυξης. Παρομοίως, οι παραβιάσεις της σωματικής ασφάλειας γενικά δεν συμβαίνουν αν δεν έχουν ήδη παραβιαστεί οι άλλες μορφές ασφάλειας.

Ψυχολογική ασφάλεια

Η ψυχολογική ασφάλεια αναφέρεται στην ικανότητα να νιώθει κάποιος ασφαλής με τον εαυτό του, να μπορεί να αυτοπροστατεύεται από κάθε καταστροφική παρόρμηση που προέρχεται είτε από τον ίδιο είτε από άλλα άτομα, και γενικώς να μην εκτίθεται σε κινδύνους. Η απώλεια αυτής της ικανότητας είναι μια από τις πιο συντριπτικές απώλειες που συμβαίνουν ως συνέπεια μιας τραυματικής εμπειρίας και εκδηλώνεται ως αδυναμία προστασίας των ατομικών ορίων μας από την καταπάτησή τους από τους άλλους. Κοινές απειλές εναντίον της ψυχολογικής ασφάλειας είναι ο σαρकाσμός, οι μειωτικές συμπεριφορές, οι εκρήξεις οργής, η δημόσια ταπείνωση ή η επίρριψη ευθυνών. Τα άτομα που ήταν ψυχολογικά ανασφαλή όταν μεγάλωναν είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στις ψυχολογικές δοκιμασίες. Πρέπει να γίνονται σεβαστά για την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν αυτές τις δυσμενείς καταστάσεις στο παρελθόν, αλλά επίσης πρέπει τα ίδια να αναγνωρίσουν την ανάγκη για αλλαγή. Θα ωφεληθούν από ένα περιβάλλον που διδάσκει και διαμορφώνει έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης για τον κόσμο και ύπαρξης μέσα στον κόσμο. Ένα περιβάλλον που είναι ψυχολογικά ασφαλές ενθαρρύνει την αυτοπροστασία, τη συγκέντρωση της προσοχής και την εστίαση, την αυτογνωσία, την αυτο-αποτελεσματικότητα, τη συνέπεια, την πρωτοβουλία, την περιέργεια, το χιούμορ και τη δημιουργικότητα.

Κοινωνική ασφάλεια

Η κοινωνική ασφάλεια περιγράφει την αίσθηση της ασφάλειας όταν βρισκόμαστε μαζί με άλλα άτομα. Πόσοι από εμάς έχουμε νιώσει πραγματικά ασφαλείς σε ένα κοινωνικό περιβάλλον, ένα περιβάλλον στο οποίο αισθανόμαστε ότι έχουμε ασφάλεια, φροντίδα, εμπιστοσύνη, ελευθερία να εκφράσουμε τις πιο βαθιές σκέψεις μας και τα πιο μύχια συναισθήματά μας χωρίς την απειλή της μομφής, χωρίς να φοβόμαστε ότι θα μας εγκαταλείψουν ή θα μας παρεξηγήσουν, χωρίς να μας δεσμεύει η συνεχής πίεση του διαπροσωπικού ανταγωνισμού, αλλά αντίθετα να νιώθουμε το κίνητρο να σκεφτόμαστε, να λύνουμε προβλήματα, να είμαστε δημιουργικοί και αυθόρμητοι; Ωστόσο, αυτό είναι το περιβάλλον που χρειάζονται οι άνθρωποι για να μεγιστοποιούν τη συναισθηματική και διανοητική τους λειτουργία με ολοκληρωμένο τρόπο.

Οι διαπροσωπικές σχέσεις εξακολουθούν να αποτελούν τεράστια πρόκληση για τα θύματα των αντιξοοτήτων της παιδικής ηλικίας είτε πρόκειται για συμμετέχουσες είτε για προσωπικό ή διοικητικούς. Τα θύματα τραύματος (ιδίως διαπροσωπικού τραύματος) αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες στην ικανότητά τους και στην προθυμία τους να εμπιστευτούν άλλους ανθρώπους. Η πείρα τούς έχει διδάξει ότι οι άνθρωποι είναι επικίνδυνοι και πρόθυμοι να τους προδώσουν. Για τη δημιουργία ενός ασφαλούς κοινωνικού περιβάλλοντος πρέπει να συντελεστεί μια μετατόπιση στη θεώρησή τους – να σταματήσουν να βλέπουν το άτομο μεμονωμένα και να αρχίσουν να βλέπουν το άτομο «εντός του πλαισίου». Με αυτόν τον τρόπο, η θεραπευτική κοινότητα στο σύνολό της λειτουργεί ως πρότυπο «οργάνωσης στον ρόλο θεραπεύτριας», έτσι ώστε όλα τα χαοτικά, παρορμητικά και επώδυνα συναισθήματα των μελών

να περιορίζονται και να εκτονώνονται με ασφάλεια. Τα όρια είναι σαφή και σταθερά, αλλά ευέλικτα. Πρόκειται επίσης για το κοινωνικό περιβάλλον που παρέχει στις συμμετέχουσες αλλά και στους εαυτούς μας την απαραίτητη «αναμέτρηση με την πραγματικότητα».

Ηθική ασφάλεια

Ένα ηθικά ασφαλές περιβάλλον είναι το περιβάλλον όπου μπορείτε να κάνετε τη δουλειά σας με αίσθηση ηθικής ακεραιότητας επειδή η αίσθηση τού τι είναι σωστό υποστηρίζεται από τον ίδιο τον θεσμό στον οποίο εργάζεστε και από τα άτομα που έχουν την άμεση επιτήρησή σας. Φυσικά, το τι είναι σωστό είναι πιθανό να το βλέπει διαφορετικά ο καθένας. Έτσι, όπως συμβαίνει και με τα υπόλοιπα στοιχεία αυτού που περιγράφουμε ως Ασφαλές Καταφύγιο, η ανακάλυψη της ηθικής ασφάλειας είναι μια διαδικασία που εξελίσσεται συνεχώς. Είναι μια προσπάθεια να μειωθεί η υποκρισία που υπάρχει, τόσο ρητά όσο και υπόρρητα/μη ειπωμένα, στα κοινωνικά μας συστήματα. Για ασθενείς που έχουν υπάρξει θύματα καταχρηστικής εξουσίας πρόκειται για μια θεμελιωδώς σημαντική αναζήτηση, επειδή τα εσωτερικά τους συστήματα ηθικής είναι πιθανό να έχουν περιέλθει σε σύγχυση και να περιέχουν αντιφάσεις.

Η επαναλαμβανόμενη εμπειρία της αδικίας μπορεί να κάνει ένα άτομο ανίκανο να ενεργήσει δίκαια και είναι πιθανό να το σπρώχνει στο να ζητήσει εκδίκηση. Ένα ηθικά ασφαλές περιβάλλον βρίσκεται σε έναν συνεχή αγώνα όσον αφορά τα ζητήματα της εντιμότητας και της ηθικής ακεραιότητας. Αυτό σημαίνει ότι ξεετάζουμε τους τρόπους με τους οποίους ο πολιτισμός μας ενισχύει τα μηνύματα που μεταδίδονται από τους θεσμούς μέσα στους οποίους κοινωνικοποιούμαστε (δηλαδή, τον τρόπο με τον οποίο η κοινωνία μας, και όχι μόνο οι οργανώσεις μας, είναι οργανωμένη γύρω από την ανεπίλυτη τραυματική εμπειρία

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΡΑΦΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Το πρώτο βήμα για την ευαισθητοποιημένη ως προς την τραυματική εμπειρία φροντίδα είναι η διασφάλιση της σωματικής και συναισθηματικής ασφάλειας ενός ατόμου με στόχο να αποφευχθεί ο επανατραυματισμός. Ο επανατραυματισμός είναι οποιαδήποτε κατάσταση ή οποιοδήποτε περιβάλλον που μοιάζει, κυριολεκτικά ή συμβολικά, με το τραύμα ενός ατόμου, η οποία κατάσταση ή το οποίο περιβάλλον στη συνέχεια πυροδοτεί δύσκολα συναισθήματα και αντιδράσεις που σχετίζονται με το αρχικό τραύμα. Ο επανατραυματισμός μπορεί να συμβεί και όταν αλληλεπιδρούμε με άτομα που έχουν εμπειρίες ιστορικού, διαγενεακού ή/και διαπολιτισμικού τραύματος. Για να αποφευχθεί ο επανατραυματισμός, συνιστάται στις συντονίστριες να ακολουθούν τις εξής οδηγίες:

- ♦ Η καθοδήγηση μιας ομάδας ατόμων που έχουν υποστεί τραύμα δεν σημαίνει ότι η εργασία οφείλει να εστιάζεται στο τραύμα
- ♦ Να επιδεικνύετε ευαισθησία σε όλη τη διάρκεια του έργου: η συμμετέχουσα είναι πάντα εκείνη που αποφασίζει πότε είναι έτοιμη να γράψει, να διαβάσει ή να συμμετάσχει στη συζήτηση. Μη γίνεστε πιεστικές
- ♦ Δημιουργήστε έναν χώρο με ασφάλεια και εμπιστοσύνη, όπου το τραύμα μπορεί να γίνει αντικείμενο επεξεργασίας από κάθε συμμετέχουσα στο δικό της βάθος και στον δικό της ρυθμό
- ♦ Οι γλωσσικές μεταφορές και οι αφηγήσεις είναι σημαντικά εργαλεία για τη ρύθμιση της απόστασης
- ♦ Σε ασκήσεις αυτοβιογραφικού περιεχομένου, αποφύγετε να επικεντρωθείτε μόνο σε μια συγκεκριμένη ηλικία ή σε αυστηρή χρονολογική εξέλιξη – αφήστε τη συμμετέχουσα να διαλέξει

η ίδια τις στιγμές για τις οποίες επιθυμεί να γράψει

- ♦ Να προσφέρετε εναλλακτικές προσεγγίσεις: για παράδειγμα, όχι μόνο ένα ποίημα ή έναν χαρακτήρα ως υλικό έμπνευσης, αλλά πολλές επιλογές
- ♦ Οι ρουτίνες και η δίκαιη και ισότιμη αντιμετώπιση είναι σημαντικά στοιχεία. Φροντίστε να ακούγεται η φωνή όλων.
- ♦ Μην ασκείτε πίεση σχετικά με τη συγγραφή, την ανάγνωση ή το μοίρασμα κειμένων, ούτε να αφήνετε τα άλλα μέλη της ομάδας να ασκούν πίεση
- ♦ Να θυμάστε τη χαλαρή προσέγγιση και το (κατάλληλο) χιούμορ (ενώ αντίθετα η ειρωνεία και ο σαρκασμός ή ο εμπαιγμός ενός δημόσιου προσώπου δεν είναι πάντα θεραπευτικές μορφές χιούμορ)
- ♦ Αν μια συμμετέχουσα δεν θέλει να γράψει, προσφέρετε εναλλακτικούς τρόπους εργασίας (μουσική, κίνηση, σχέδιο, φωτογραφία...) στη θέση του γραψίματος
- ♦ Επιδιώξτε να επηρεάσετε την ατμόσφαιρα των συναντήσεων: προωθήστε την ακρόαση μέσω συλλογικών ασκήσεων, δώστε ευκαιρίες σε όλες, χαλαρώστε την ατμόσφαιρα, επιστρατεύστε το χιούμορ και τη χρήση εκπλήξεων (π.χ. με νέα είδη ασκήσεων και νέο υλικό) πλαισιώνοντάς τα όμως με ρουτίνες (π.χ. επαναλαμβανόμενα σλόγκαν, ξεκίνημα και τερματισμός γύρων, διάλειμμα για καφέ).

Η θεραπευτική γραφή σε ένα πλαίσιο καθοδηγούμενης ομάδας είναι μια ασφαλής προσέγγιση για την επεξεργασία του τραύματος. Το «άδειασμα» των λέξεων στο χαρτί είναι συχνά από μόνο του μια διαδικασία κάθαρσης, αλλά η περαιτέρω επεξεργασία της γραπτής έκρηξης συναισθημάτων συμβάλλει στο θεραπευτικό αποτέλεσμα. Για παράδειγμα, όταν γίνεται επεξεργασία της πλήρους περιγραφής ενός τραυματικού γεγονότος, είναι δυνατόν να ενσωματωθεί το γεγονός και να γίνει αποδεκτό ως μέρος της ιστορίας κάποιου. Έτσι εξοικονομείται ψυχική ενέργεια και γίνεται ευκολότερη η αντιμετώπιση πιθανών εκλυτικών παραγόντων του τραύματος (Lindquist, 2009, 81).

Συνιστάται ιδιαίτερα η ενθάρρυνση της μεταφορικής έκφρασης μέσω ασκήσεων γραφής, οπτικού υλικού και συζητήσεων, ενώ τα προγράμματα των εργαστηρίων καθοδηγούν τις συντονίστριες σε αυτό το έργο προσφέροντας μια μεγάλη γκάμα οπτικού υλικού, ποιημάτων και ασκήσεων. Οι γλωσσικές μεταφορές καθιστούν τη διαδικασία γραφής ασφαλέστερη κατά πολλούς τρόπους: αποστασιοποιούν και συμπυκνώνουν τις επώδυνες αναμνήσεις· επιτρέπουν ευέλικτο έλεγχο της διαφάνειας ή της αδιαφάνειας της αφήγησης· επιτρέπουν την περιγραφή φαινομένων για τα οποία δεν υπάρχουν ακόμα λέξεις. Οι μεταφορές είναι βιωματικές, εκφραστικές και εντυπωσιακές – επιτρέπουν επεξεργασία για βελτίωση και προσφέρουν διαφορετικούς τρόπους έκφρασης ή ερμηνείας.

Διαχείριση τραυματικών εμπειριών που ανακύπτουν κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης θεραπευτικής γραφής

Αν μια συμμετέχουσα μοιραστεί μια τραυματική ανάμνηση, να είστε πάντοτε δεκτικές σε αυτήν ώστε η συμμετέχουσα να αισθάνεται ότι την ακούν. Ωστόσο, χωρίς να μένετε εστιασμένες στο τραύμα για πολύ, μπορείτε να τη ρωτήσετε αν αυτό θα ήταν κάτι για το οποίο θα ήθελε να γράψει περισσότερα, και ίσως να της προσφέρετε την ευκαιρία να σας στείλει το κείμενό της για ανάγνωση ή για συζήτηση σε κάποια επόμενη συνάντηση. Αποδεχτείτε μια πιθανή αρνητική απάντηση! Αν η ομάδα ξεκινήσει μια συζήτηση για το τραυματικό γεγονός, βεβαιωθείτε ότι δεν έχει αντίρρηση η συμμετέχουσα που μοιράστηκε την τραυματική εμπειρία της. Όταν μια άσκηση έχει ξυπνήσει μια τραυματική ανάμνηση, με

την επόμενη άσκηση δώστε την ευκαιρία για αποστασιοποίηση από την εμπειρία μέσω ενός ποιήματος, μιας ιστορίας ή μιας μεταφοράς όπου δεν υπογραμμίζεται το τραύμα.

Να είστε πάντα έτοιμες να αλλάξετε το πρόγραμμα της συνάντησης ή τις οδηγίες της άσκησης ανάλογα με τις ανάγκες και να έχετε εναλλακτικές ασκήσεις και υλικό στη διάθεσή σας. Αν μια άσκηση φαίνεται να προκαλεί τραυματικές αντιδράσεις, στην επόμενη άσκηση προστατέψτε τις συμμετέχουσες με τη χρήση μεταφορών. Αυτό μπορείτε να το επιτύχετε επιλέγοντας ως υλικό σας μεταφορικά ποιήματα ή κάρτες με φωτογραφίες καθώς και χρησιμοποιώντας παρηγορητικά λόγια. Μια κατάλληλη άσκηση γραφής είναι η ακόλουθη:

Περιγράψτε το συναίσθημα που βιώνετε με μια μεταφορά, και στη συνέχεια περιγράψτε το είδος του συναισθήματος που θα θέλατε να βιώσετε με μια μεταφορά. Γράψτε ένα ποίημα χαϊκού όπου θα συνδέσετε αυτές τις δύο μεταφορές. Το χαϊκού είναι μια παραδοσιακή ιαπωνική ποιητική φόρμα που είναι γραμμένη σε τρεις μικρές γραμμές που δεν έχουν ομοιοκαταληξία. Συχνά διαθέτει μια εικόνα που δείχνει την ουσία μιας στιγμής στο χρόνο (και όχι μια περιγραφή).

Η ακρόαση μουσικής, οι τεχνικές χαλάρωσης, οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας και η ήρεμη κίνηση μπορούν να βοηθήσουν στη «γείωση». Μερικές φορές θα ήταν καλή ιδέα να καθυστερήσετε ή να επισπεύσετε την ώρα του διαλείμματος για καφέ. Κατά προτίμηση, χρησιμοποιήστε κάρτες με θετικό και κατευναστικό περιεχόμενο ως κάρτες εικόνων για τον τελικό γύρο.

Ο ρόλος των συντονιστριών στην ευαισθητοποιημένη ως προς την τραυματική εμπειρία εργασία

Η ευεξία της συντονίστριας

Στην ευαισθητοποιημένη ως προς την τραυματική εμπειρία φροντίδα, μία από τις βασικές ιδέες είναι να αναγνωριστεί ότι τραυματικό παρελθόν μπορεί να έχουν και τα μέλη του προσωπικού υπηρεσιών υγείας και όχι μόνο οι συμμετέχουσες. Γι' αυτόν τον λόγο, επιβάλλεται να εξοικειωθείτε με τις δικές σας τραυματικές αντιδράσεις που ενδέχεται να πυροδοτηθούν από τις ασκήσεις και το υλικό που χρησιμοποιούνται στη θεραπεία μέσω της ποίησης. Είναι καλή ιδέα να κάνετε και για δικό σας λογαριασμό ασκήσεις θεραπείας μέσω της ποίησης, ειδικά όταν βιώνετε κάποια οξεία κατάσταση κρίσης στη ζωή σας. Λάβετε υπόψη τη δική σας ιστορία ζωής όταν επιλέγετε υλικό ή ασκήσεις. Η συντονίστρια πρέπει να έχει θετική στάση απέναντι στο υλικό που χρησιμοποιεί και να πιστεύει στη θεραπευτική του αποτελεσματικότητα. Θα πρέπει πάντα να προηγείται εξάσκηση στις ασκήσεις που σκοπεύετε να δώσετε στην ομάδα. Ωστόσο, μην κάνετε τις ασκήσεις τον αποκλειστικό σας οδηγό, αλλά, για να βελτιώσετε την εγρήγορσή σας, μια καλή ιδέα μπορεί να είναι να καταγράφετε λέξεις ή φράσεις που σας έρχονται επανειλημμένα στο νου αν επηρεάζουν αρνητικά τη συγκέντρωσή σας ή σας προκαλούν ανησυχία. Μετά τη συνάντηση, ανατρέξτε στα συναισθήματα και τις σκέψεις που αναδύθηκαν εξαιτίας της εργασίας με το γράψιμο και μάθετε αν υπάρχει δυνατότητα πρόσβασης σε συμβουλευτική εποπτεία. Η καλύτερη επιλογή θα ήταν να μπορούσε η θεραπευτική γραφή να αξιοποιηθεί ως μέθοδος συμβουλευτικής εποπτείας.

Προϋποθέσεις για τις συντονίστριες που εργάζονται με συμμετέχουσες οι οποίες έχουν βιωματική εμπειρία ψύχωσης

Ο σύμβουλος της ομάδας θα είναι καλό να έχει εξοικείωση με το πεδίο της ψύχωσης είτε μέσω επαγγελματικής εμπειρίας είτε μέσω εκπαίδευσης. Η εκπαίδευση στον κοινωνικό τομέα και στον τομέα της θεραπείας δεν είναι απαραίτητη για έναν εκπαιδευτή ομάδας που έχει ολοκληρώσει εκπαίδευση στη θεραπεία μέσω της ποίησης, αλλά σε αυτή την περίπτωση συνιστάται οι συντονίστριες να ηγούνται της ομάδας σε συνεργασία, για παράδειγμα, με νοσηλεύτη/νοσηλεύτρια ή άλλον ειδικό ψυχικής υγείας. Η

συντονίστρια πρέπει να έχει πρόσβαση σε προσωπική εποπτεία και να διάγει βίο που χαρακτηρίζεται από ισορροπία. Βοηθάει αν η συντονίστρια έχει κάνει ψυχοθεραπεία ή θεραπεία μέσω της ποίησης.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να υιοθετήσει η συντονίστρια μια ενθαρρυντική προσέγγιση που χαρακτηρίζεται από ενσυναίσθηση. Οι άνθρωποι με χρόνιες ψυχώσεις χρειάζονται πολλή ενθάρρυνση για να τολμήσουν, για παράδειγμα, να διαβάσουν μεγαλόφωνα τα κείμενα που γράφουν. Αυτό δεν αποτελεί αυτοσκοπό, αλλά η μεγαλόφωνη ανάγνωση σε άλλους θεωρείται μια σημαντική εμπειρία προσωπικής ανάπτυξης, συχνά με επιτυχημένα αποτελέσματα. Συχνά, για να ξεκινήσει μια συμμετέχουσα να γράφει, απαιτείται ενεργή ενθάρρυνση από τη συντονίστρια. Είναι, μάλιστα, καλό να επαναλαμβάνουμε τη βασική αρχή της θεραπευτικής γραφής: τα κείμενα δεν είναι απαραίτητο να είναι «καλογραμμένα»· είναι αρκετό να πάρετε ένα στυλό στο χέρι και να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας με όπλο σας το γράψιμο. Τα μέλη της ομάδας χρειάζονται θετική ανατροφοδότηση, αλλά η παροχή του σωστού είδους ανατροφοδότησης είναι δύσκολη πρόκληση. Η ανατροφοδότηση, αντί να επαινεί την ποιότητα των γραπτών κειμένων, θα πρέπει να εστιάζει στην παρουσίαση του κειμένου, στον ειλικρινή χειρισμό των συναισθημάτων και στη βαθύτερη κατανόηση που αποκτήθηκε μέσω της γραφής.

Η συντονίστρια πρέπει να βρίσκεται σε συνεχή επαγρύπνηση στην ομάδα και να διαχειρίζεται τις συγκρούσεις μεταξύ των συμμετεχουσών, π.χ. αυτές που οφείλονται σε παραληρητικές ιδέες. Δεν είναι σπάνιο άτομα που έχουν διαγνωστεί με σχιζοφρένεια, για παράδειγμα, να τραυματίζουν λεκτικά άλλα άτομα χωρίς να το θέλουν. Συχνά είναι δύσκολο γι' αυτά τα άτομα να κρίνουν τι είδους πράγματα είναι ευγενικό να λέμε για κάποιον άλλο. Για παράδειγμα, μία από τις συμμετέχουσες μπορεί να σχολιάσει το βάρος, το χρώμα του δέρματος, τον σεξουαλικό προσανατολισμό ή την αναπηρία μιας άλλης χωρίς να συνειδητοποιεί ότι το σχόλιό της μπορεί να είναι προσβλητικό. Συνιστάται να υπάρχουν δύο συντονιστές/συντονίστριες στην ομάδα. Αυτό δίνει τη δυνατότητα, για παράδειγμα, να κρατηθούν σημειώσεις και να δοθεί ίση προσοχή σε όλες τις συμμετέχουσες.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Στις βουδιστικές πρακτικές συνιστάται να φροντίζει κανείς τον εαυτό του προτού στρέψει την προσοχή του στους άλλους. Το ίδιο ισχύει και στη θεραπευτική γραφή. Εάν, ως συντονίστρια, πατάτε γερά στα πόδια σας και είστε ξεκούραστη και χορτάτη, τότε θα έχετε μεγαλύτερη αυτοσυγκέντρωση για να υποστηρίξετε άλλους ανθρώπους. Αν νιώθετε ότι έχετε τη στήριξη άλλων, τότε, με τη σειρά σας, είστε σε καλύτερη θέση να προσφέρετε στήριξη.

ΕΠΟΠΤΕΙΑ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Είναι ζωτικής σημασίας για τις συντονίστριες να βρίσκονται υπό εποπτεία κατά τη θεραπευτική εργασία με άλλους. Η εποπτεία στηρίζει τους επαγγελματίες και τους επιτρέπει να αποκτήσουν καλύτερη αντίληψη τόσο σχετικά με τον ρόλο τους όσο και σχετικά με την πρακτική τους. Αυτές οι συναντήσεις αναστοχασμού δίνουν την ευκαιρία να εξερευνήσετε κίνητρα και επιλογές στην πρακτική του εργαστηρίου και να παρατηρήσετε πότε η εμπειρία του εργαστηρίου έχει αντίκτυπο στην προσωπική σας ιστορία. Σε μια θεραπευτική σχέση δεν αποκλείεται να συναντήσει κάποιος «μεταβίβαση», την οποία ο ψυχοθεραπευτής Ντέιβιντ Ρίκοου (David Richo, 2008) περιγράφει εύστοχα ως «το διάστημα που το παρελθόν είναι παρόν». Το να έχουν έναν χώρο όπου θα μπορούν να εξετάζουν αυτές τις στιγμές, οι οποίες μπορεί να προκαλούν σύγχυση και απορίες, επιτρέπει στις συντονίστριες να εργαστούν με περισσότερη σαφήνεια και κατανόηση για τον εαυτό τους και για τις συμμετέχουσες της ομάδας τους.

Μεταξύ των συναντήσεων εποπτείας, το να επικοινωνήσετε με τον «εσωτερικό επόπτη» σας είναι μια χρήσιμη διαδικασία μετά από κάθε συνάντηση. Αυτό γίνεται με τις προσωπικές σας σημειώσεις, γι' αυτό να προσέχετε να μην ταυτοποιείτε τις συμμετέχουσες στα γραπτά σας. Μπορείτε να αναρωτηθείτε:

- ♦ Τι πήγε καλά σήμερα;
- ♦ Τι δεν πήγε τόσο καλά;
- ♦ Υπάρχουν σημαντικά σχόλια;
- ♦ Υπάρχει κάτι που πρέπει να κάνω;
- ♦ Τι πρέπει να κάνω για τον εαυτό μου τώρα;

Στον ρόλο της συντονίστριας, θα πρέπει να ρωτάτε συνεχώς τον εαυτό σας αν αισθάνεστε ότι έχετε επαρκή στήριξη και να έχετε πλήρη εικόνα του εύρους της στήριξης στην οποία έχετε πρόσβαση. Αυτή μπορεί να προέρχεται από διάφορες πηγές, όπως προϊσταμένους, συνάδελφους, βιβλία, άσκηση, τη φύση, συμβουλευτική, οικογένεια και φίλους.

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

Ένα παρεπόμενο της ζωής σε ένα μέρος του κόσμου με έντονο οικονομικό προσανατολισμό φαίνεται να είναι μια κουλτούρα παραγωγικότητας και μια σχέση «του ύψους ή του βάθους» ως προς την εργασία και τις επιβραβεύσεις καθώς και μια σχέση τιμωρίας ή ευχαρίστησης ως προς το σώμα μας. Μια ενδιαφέρουσα πρόκληση είναι η εύρεση ενός πιο φυσικού και εύρυθμου τρόπου ζωής, ο οποίος να είναι βιώσιμος. Οι γερές ρίζες χρειάζονται κατάλληλο περιβάλλον για να αναπτυχθούν, και έτσι μια αίσθηση του εδάφους στο οποίο πατάμε είναι απαραίτητη. Το ποίημα «Start Close In» του Ντέιβιντ Γουάιτ (David Whyte) είναι μια χρήσιμη υπενθύμιση. Αρχίζει:

Ξεκίνα από κοντά

όχι από το δεύτερο

ή το τρίτο βήμα,

ξεκίνα από το πρώτο πράγμα,

από εκείνο

που είναι πιο κοντά,

από το βήμα

που δεν θέλεις να κάνεις.

Θα ήταν χρήσιμο να αναρωτηθώ ποιο είναι το πρώτο βήμα για μένα. Θα μπορούσε να είναι μια άσκηση τεντώματος, βαθιές αναπνοές, διαλογισμός, βάδισμα ή ακόμα και η ιεροτελεστία ενός καφέ ή ενός ντους. Θα μπορούσε να είναι το να αγγίξω κάτι στέρεο, να κοιτάξω έξω από το παράθυρο, να μυρίσω φαγητό ή λουλούδια, να γευτώ τον αέρα ή να αφουγκραστώ τον κόσμο έξω από το παράθυρο.

Πέρα από την τυπική διαδικασία της εποπτείας, σημαντική είναι και η ύπαρξη ενός δικτύου

υποστήριξης. Δημιουργήστε γύρω σας έναν υποστηρικτικό κύκλο με μια σειρά από δραστηριότητες και άτομα με τα οποία μπορείτε να έρθετε σε επαφή για να αισθανθείτε ότι καθρεφτίζεστε και αναγνωρίζετε τόσο ως άτομο όσο και ως λειτουργός και επαγγελματίας. Επαναλάβετε τακτικά αυτή την άσκηση για όσο διάστημα διαρκεί το πρόγραμμα προκειμένου να εξετάσετε τη στήριξη που λαμβάνετε και τους παράγοντες που σας εμποδίζουν να λάβετε στήριξη. Αυτά τα εμπόδια μπορεί να είναι ψυχολογικά (π.χ. δεν αξίζω/δεν μπορώ να ζητήσω), οικονομικά (π.χ. δεν το αντέχω οικονομικά), πρακτικά (π.χ. δεν έχω χρόνο), κοινωνιολογικά (π.χ. θα με εμπιστευτούν οι άλλοι ως επαγγελματία αν είμαι ευάλωτος;). Μπορεί επίσης να υπάρχουν εσωτερικές επιταγές (Kahler, 1975) που το κάνουν να φαίνεται δυσκολότερο: Να είστε τέλειοι, να είστε δυνατοί, να είστε γρήγοροι, να ικανοποιείτε τους άλλους, να προσπαθείτε πολύ.

Μια άλλη άσκηση που μπορεί να φανεί χρήσιμη όσον αφορά την ανίχνευση των αλλαγών που συντελούνται μέσα σας κατά τη διάρκεια ενός εργαστηρίου είναι να γράψετε ένα χαϊκού (ή ένα τρίστιχο) πριν από τη συνάντηση και άλλο ένα μετά τη συνάντηση· μπορεί να είναι ενδιαφέρον να δείτε τι έχει αλλάξει για εσάς και τι μπορεί να έχετε «εισπράξει» με τη διαδικασία της μεταβίβασης από τις συμμετέχουσες. Ιδού ένα παράδειγμα χαϊκού:

Φλιτζάνι καφέ, το σημειωματάριό μου,

πρόθυμο να αντανakλά το φως του πρωινού

όπως το τραγούδι των πουλιών, τα τραγούδια μας

Είναι σημαντικό το να «γειώνετε» τον εαυτό σας κατά τις συναντήσεις και μετά από αυτές. Εντυπωσιακή υποστήριξη μπορούν να σας παρέχουν και οι μικρές υποβοηθητικές σωματικές προσαρμογές, όπως το να έχετε και τα δύο πόδια στο έδαφος, να αναπνέετε με την κοιλιά σας και να φουσκώνετε το στήθος – το να νιώθετε υπερηφάνεια για την πρακτική σας θα σας βοηθήσει. Στο πλαίσιο της προετοιμασίας για αυτές τις προσαρμογές μπορείτε να γράψετε τη συνέχεια στις παρακάτω προτάσεις:

Όταν τα πόδια μου είναι στο έδαφος, νιώθω...

Όταν αναπνέω με την κοιλιά μου, νιώθω...

Όταν φουσκώνω το στήθος μου, νιώθω...

ΜΟΙΡΑΣΜΑ ΤΩΝ ΓΡΑΠΤΩΝ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Ένα λεπτό ζήτημα είναι το να βρίσκετε την κατάλληλη στιγμή για να μοιράζεστε τα δικά σας γραπτά. Είναι σημαντικό για τις συντονίστριες να δείξουν ότι είναι πρόθυμες να γράφουν και να μοιράζονται κι αυτές τα γραπτά τους, να μη διστάσουν να αποδομήσουν τη δυναμική εξουσίας μεταξύ συντονιστριών και συμμετεχουσών.

Ωστόσο, είναι σημαντικό οι συντονίστριες να παραμείνουν και στο «πετσί του ρόλου» τους έτσι ώστε να μην αισθάνονται οι συμμετέχουσες 1) ότι έχουν μείνει χωρίς υποστήριξη, 2) ότι πρέπει εκείνες να φροντίσουν τις συντονίστριες. Αυτό δεν σημαίνει ότι η συντονίστρια δεν μπορεί να δείξει συναίσθημα – είναι σημαντικό το να έχει καλή σχέση με το γέλιο και το κλάμα.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Αν σας δημιουργούνται προβλήματα από θέματα που εγείρονται στις συναντήσεις, μπορείτε να επιδιώξετε να κάνετε μερικές συνεδρίες προσωπικής θεραπείας για να φροντίσετε τον εαυτό σας και

να επεξεργαστείτε το υλικό που έχει προκύψει. Η αυξημένη ευαισθητοποίηση θα σας βοηθήσει να ξεπεράσετε κάθε μεταβίβαση που βιώνετε από όσα συμβαίνουν στην αίθουσα των συναντήσεων.

ΑΣΦΑΛΙΣΗ

Ως συντονίστρια είναι σημαντικό να διαπιστώσετε κατά πόσο καλύπτεστε με ασφάλιση από τον φορέα για τον οποίο εργάζεστε. Καλύπτεστε για προσωπική ευθύνη, επαγγελματική ευθύνη και επαγγελματική αμέλεια; Η προσωπική ευθύνη κανονικά θα σας καλύπτει για τυχόν ατυχήματα ή απώλεια εξοπλισμού. Η επαγγελματική ευθύνη και η επαγγελματική αμέλεια κανονικά θα σας καλύπτουν για παράβαση επαγγελματικού καθήκοντος, αμέλεια, επαγγελματική αποζημίωση, παροχή πρώτων βοηθειών (νόμος για τους Καλούς Σαμαρείτες στο Ηνωμένο Βασίλειο – θα πρέπει να ελέγξετε τι ισχύει στη χώρα/στον φορέα εργασίας σας).

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Θα πρέπει να υπάρχει ένας εκπαιδευμένος διασώστης πρώτων βοηθειών στο κτίριο όταν έχετε συναντήσεις διά ζώσης με άλλα άτομα. Ελέγξτε ποιος είναι ο διασώστης και ποιες είναι οι διαδικασίες που αφορούν τις πρώτες βοήθειες. Για παράδειγμα, μπορεί να χρειαστεί να βοηθήσετε στη σύνταξη μιας έκθεσης ατυχήματος ή τραυματισμού.

ΤΗΡΗΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Απαιτείται προσοχή όταν αποφασίζετε ποια δεδομένα θα διατηρείτε για τις συμμετέχουσες. Ο φορέας για τον οποίο εργάζεστε θα πρέπει να έχει μια Πολιτική Προστασίας Δεδομένων και θα πρέπει να γνωρίζετε τι έχει αποφασιστεί ότι θα γίνεται με τα δεδομένα, σε ποια δεδομένα θα έχετε πρόσβαση ή ποια δεδομένα θα πρέπει να διατηρείτε. Θα πρέπει να υπάρχει ένα πρωτόκολλο ασφαλούς αποθήκευσης για τα δεδομένα των συμμετεχουσών, όπως κουτιά που κλειδώνουν, προστασία των υπολογιστών από ιούς και έγγραφα που προστατεύονται με κωδικό πρόσβασης.

Σημεία που πρέπει να λάβετε υπόψη:

- ♦ Τα δεδομένα περιλαμβάνουν προσωπικά στοιχεία από ένα μικρό όνομα έως άλλα προσωπικά δεδομένα που ενδέχεται να έχουν κοινοποιήσει οι συμμετέχουσες
- ♦ Σας συνιστούμε να κρατάτε στο ελάχιστο οποιεσδήποτε σημειώσεις σχετικά με τις συναντήσεις και να χρησιμοποιείτε αρχικά των ονομάτων για να θυμάστε σημαντικές πληροφορίες που δεν θέλετε να ξεχάσετε
- ♦ Να κρατάτε τις σημειώσεις σας για τις συναντήσεις χωριστά από τα ονόματα των συμμετεχουσών και να μην καταγράφετε πληροφορίες που θα μπορούσαν να συνδεθούν απευθείας με συγκεκριμένα άτομα. Να αποφεύγετε την καταγραφή γνώμης και «διάγνωσης»
- ♦ Συμβουλές:
- ♦ Μην αφήνετε προσωπικά δεδομένα εκεί όπου μπορούν να τα δουν άλλοι, π.χ. σε μητρώα
- ♦ Μη ζητάτε τα προσωπικά στοιχεία των συμμετεχουσών αν αυτό δεν είναι μέρος του ρόλου σας
- ♦ Μην αποθηκεύετε αριθμούς τηλεφώνου των συμμετεχουσών στο τηλέφωνό σας χωρίς άδεια των προϊσταμένων σας ΚΑΙ της εκάστοτε συμμετέχουσας

ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΣΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Προαγωγή των Παραγόντων της Ομαδικής Ψυχοθεραπείας του Γιάλομ (1985): η καθολικότητα, ο αλτρουισμός, η ενστάλαξη ελπίδας, η μεταλαμπάδευση πληροφοριών, η διορθωτική ανασύσταση της πρωτογενούς ομάδας της οικογένειας, η εμπειρία, η ανάπτυξη τεχνικών κοινωνικοποίησης, η μιμητική συμπεριφορά, η συνεκτικότητα, οι υπαρξιακοί παράγοντες και η κάθαρση θα στηρίζουν μια χρήσιμη και υγιή κουλτούρα της ομάδας.

Είναι σημαντικό να θεσπιστούν ορισμένες οδηγίες για τη λειτουργία της ομάδας. Στην περίπτωση ενός προγράμματος μεγάλης διάρκειας όπως οι ΗΡΩΙΔΕΣ, υπάρχει χρόνος να συμφωνηθούν αυτές οι κατευθυντήριες οδηγίες στην πρώτη συνάντηση, κατά την οποία θα πρέπει να κληθούν οι συμμετέχουσες να προτείνουν τι θα θεωρούσαν χρήσιμο και υποστηρικτικό. Οι οδηγίες για τη λειτουργία της ομάδας θα πρέπει να επανεξετάζονται ανά διαστήματα, και ιδίως όταν ανακύπτουν ζητήματα που ενδέχεται να επηρεάσουν τον ασφαλή χώρο που προσπαθεί να δημιουργήσει η ομάδα.

MONTELO CARE

Στο βασικό πλαίσιο καθοδήγησης, συνιστούμε να συμπεριλαμβάνονται τα ακόλουθα, υπό το ακρωνύμιο CARE (Confidentiality - Attention - Respect - Empathy) – οι συντονίστριες και οι ομάδες ίσως θελήσουν να δημιουργήσουν τα δικά τους ακρωνύμια, στο πρότυπο του ποιήματος-ακροστιχίδας:

C

Confidentiality (Εμπιστευτικότητα)

Ενθαρρύνεται η τήρηση της εμπιστευτικότητας μεταξύ των μελών της ομάδας όσον αφορά τις ιστορίες που μοιράζονται οι συμμετέχουσες στο πλαίσιο της εμπειρίας της ομάδας. Μια πρόταση που μπορεί να γίνει είναι ότι τα άτομα επιτρέπεται να μοιράζονται την προσωπική τους εμπειρία συμμετοχής στην ομάδα με άλλους ανθρώπους καθώς και τα δικά τους γραπτά, όχι όμως το περιεχόμενο των προσωπικών ιστοριών ή των γραπτών οποιουδήποτε άλλου ατόμου. Ωστόσο, από τη σκοπιά της συντονίστριας, η εμπιστευτικότητα δεν είναι τόσο απλή υπόθεση, επομένως αξίζει να αναφερόμαστε σε έναν «κύκλο εμπιστοσύνης» που θα περιλαμβάνει τον επόπτη σας, καθώς και τυχόν συναδέλφους με τους οποίους και τις οποίες μπορεί να χρειαστεί να μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με την ομάδα. Μπορεί επίσης να έχετε φροντίσει να πάρετε τα στοιχεία του γιατρού/ψυχιάτρου κάθε συμμετέχουσας, δηλαδή του ατόμου με το οποίο μπορείτε να επικοινωνήσετε αν ανησυχείτε για την κατάσταση μιας συμμετέχουσας. Ελέγξτε ποιοι νόμοι στη χώρα σας επιτάσσουν να παραβιάσετε την εμπιστευτικότητα αν κάποιος διατρέχει κίνδυνο να βλάψει τον εαυτό του ή άλλους, ή αν έχει διαπράξει συγκεκριμένα εγκλήματα.

A

Attention (Προσοχή)

Δίνω προσοχή στον εαυτό μου: Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ποια σημάδια στο σώμα τους θα μπορούσαν να δείχνουν ότι βγαίνουν έξω από το «παράθυρο ανοχής» τους (Dezelec, 2013· Ogden, 2006), για παράδειγμα, αυξημένοι παλμοί, εφίδρωση, αντίδραση φυγής (π.χ. επιθυμία να εγκαταλείψουμε το δωμάτιο ή το κτίριο), αντίδραση μάχης (π.χ. συναισθήματα επιθετικότητας προς τον εαυτό μας, προς αντικείμενα ή προς τρίτους), αντιδράσεις παγώματος (π.χ. αποσύνδεση) ή δουλοπρέπεια (π.χ. προσπάθεια να γίνουμε ευχάριστοι, εγκατάλειψη του αισθήματος ταυτότητας). Η κατανόηση αυτών

των απαντήσεων μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη για την υποστήριξη των συμμετεχουσών ώστε να παραμείνουν σε όσα μπορούν να διαχειριστούν «σήμερα», και μπορεί να υποδείξει τομείς όπου τα άτομα ενδέχεται να χρειαστούν επιπλέον υποστήριξη ή φροντίδα γύρω από ιδιαίτερα ευαίσθητα θέματα.

Δίνω προσοχή στους άλλους: Όταν κάποιος γράφει και μοιράζεται τις σκέψεις και τα συναισθήματά του μπορεί να νιώθει ευάλωτος. Το να έχεις τη μαρτυρία των άλλων –πρώτα της σελίδας (όπου γράφεις) και έπειτα των ατόμων που τη διαβάζουν– είναι μια σημαντική πτυχή της επικύρωσης των λέξεων, ανεξάρτητα από το περιεχόμενο. Ένα περιβάλλον το οποίο προάγει την προσοχή προς το άτομο που μοιράζεται τις σκέψεις του, θα προάγει, όπου αυτό είναι δυνατόν, τη συνοχή και την εμπιστοσύνη μεταξύ των μελών της ομάδας. Μερικές φορές μπορεί να φανεί χρήσιμο το να κάνουμε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με το ποια μπορεί να είναι η αίσθηση που δίνει το αντίθετο της προσοχής, όπως το να κοιτάς το τηλέφωνό σου, να κοιτάς έξω από το παράθυρο, να μιλάς πάνω από τους άλλους στη συζήτηση, να μην είσαι στην ώρα σου ή να κάνεις συχνά διαλείμματα έξω από τα προγραμματισμένα.

R

Respect (Σεβασμός)

Δείχνω σεβασμό για τον εαυτό μου και για τα γραπτά μου: Η θεραπευτική γραφή δεν αναλώνεται στη γραμματική και την ορθογραφία, και συχνά σε μια ομάδα θεραπευτικής γραφής δεν υπάρχει μοίρασμα γραπτών· αυτό προωθεί την ελευθερία της έκφρασης και την αντίσταση στον εσωτερικό κριτή που κρύβεται μέσα μας. Είναι σημαντικό να γίνει συζήτηση για τον εσωτερικό κριτή, ο οποίος μπορεί να είναι απότοκος μιας εσωτερικευμένης κριτικής που ανάγεται σε άλλες εμπειρίες ζωής, π.χ. μια αντίληψη για το πώς «θα έπρεπε» να μοιάζει το γράψιμο η οποία προέρχεται από τον κόσμο της λογοτεχνίας και των εκδόσεων, ή μπορεί να προκύψει από γενικευμένα αισθήματα ντροπής, οι ρίζες των οποίων μπορεί να μην είναι σαφείς. Είναι σημαντικό να προάγεται η αξία που ενυπάρχει στη δημιουργικότητα κάθε ατόμου, όσο μικρή και αν είναι η συνεισφορά του. Το γράψιμο μπορεί να είναι τόσο έκπληξη όσο και αποκάλυψη. Έτσι, μπορεί να φανεί χρήσιμη μια συζήτηση σχετικά με τον σεβασμό που δείχνουμε προς όσα αποκαλύπτονται σε μια σελίδα. Αντίστοιχα, είναι σεβαστή η επιλογή να μη μοιραστεί κάποιος το περιεχόμενο του γραπτού του, αλλά, αντ' αυτού, να συμμετάσχει σε μια συζήτηση για τη διαδικασία της γραφής.

Δείχνω σεβασμό για τους άλλους: Μια ομάδα γραφής μπορεί να φέρει κοντά συμμετέχουσες με διαφορετικά υπόβαθρα, αναδεικνύοντας τις διαφορές σε φύλο, γεωγραφική θέση, φυλή, θρησκεία, ηλικία, ικανότητες, εμφάνιση, τάξη, εθνότητα, εκπαίδευση, απασχόληση, σεξουαλικότητα, σεξουαλικό προσανατολισμό και πνευματική ζωή (Burnham, 2012). Είναι σημαντικό η ικανότητα της συντονίστριας να δίνει χώρο στη διαφορετικότητα μέσα σε έναν χώρο και να εμπνέει αυτό το είδος συμπεριφοράς και στις συμμετέχουσες. Η έλλειψη σεβασμού είναι κάτι που πρέπει να προβληματίσει την ομάδα και θα είναι χρήσιμες για τη συζήτηση κάποιες πηγές/αναφορές γύρω από τη διαφορετικότητα, όπως η ανάδειξη των κινδύνων της γενίκευσης (Adichie, 2009) και η έννοια της ιεραρχικής ή γραμμικής σκέψης (Jun, 2018). Η άμεση αναφορά στις διαφορές σε αντιδιαστολή με την «ισοπέδωσή» τους μπορεί να ενθαρρύνει την έκφραση και τα συναισθήματα ασφάλειας. Ο σεβασμός αυτών των κατευθυντήριων οδηγιών αποτελεί μέρος του συμβολαίου αμοιβαίου σεβασμού. Στόχος μας είναι να επιτύχουμε ένα περιβάλλον όπου υφίστανται οι Βασικές Προϋποθέσεις του Ρότζερς (Rogers, 1956/1992): (α) αυθεντικότητα, (β) άνευ όρων θετική αποδοχή και γ) ενσυναισθητική κατανόηση. Η συντονίστρια μπορεί να προαγάγει αυτό το περιβάλλον ενσαρκώνοντας αυτές τις αρχές.

E

Empathy (Ενσυναίσθηση)

Το γράψιμο και η ανάγνωση ποιημάτων μπορεί να αναδείξει συναισθήματα, όπως άλλωστε και το

απλό γεγονός τού να ανήκεις σε μια ομάδα που παρέχει ασφάλεια και εμφορείται από ενσυναίσθηση. Η ενσυναίσθηση μπορεί να πηγάζει από τη συντονίστρια και να προάγεται ενεργά μεταξύ των μελών της ομάδας. Ίσως είναι χρήσιμο οι συντονίστριες να έχουν κατανοήσει το Τρίγωνο του Δράματος και το Ανθεκτικό Τρίγωνο (Karpman, 1968, Quinby, 2013) και να καθοδηγήσουν τις συμμετέχουσες έτσι ώστε να ανταποκρίνονται θέτοντας όρια, να βιώνουν τη δύναμή τους και να είναι ευάλωτες εκεί που πρέπει. Η υποστήριξη της ομάδας με στόχο να εργαστεί ενωμένη για μεγάλο χρονικό διάστημα θα ενθαρρύνει την εντιμότητα, την έκφραση και την επικοινωνιακή χρήση της ισχύος, σε αντίθεση με το να μπει στον πειρασμό να αναλάβει τους ρόλους του θύματος, του θύτη ή του σωτήρα.

ΜΟΝΤΕΛΑ ΟΜΑΔΩΝ

Όπως προαναφέρθηκε, η μελέτη των οδηγιών CARE και των τρόπων θεώρησης για το τι θα μπορούσε να βοηθήσει μια ομάδα να αναπτυχθεί, ιδίως οι παράγοντες ομαδικής ψυχοθεραπείας του Γιάλομ (1985), εντοπίζει τα στοιχεία που μπορεί να ενθαρρύνει η συντονίστρια. Όσο καλά και αν στηθεί και αναπτυχθεί μια ομάδα, οι περισσότερες ομάδες και ως εκ τούτου οι δεσμοί και οι φιλίες μέσα στις ομάδες μπορούν να υποστούν υπονομευτικές αλλαγές.

Υπάρχουν πολλά μοντέλα εξέλιξης της ομάδας και θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε όλες τις ομάδες. Ένα συνηθισμένο τέτοιο μοντέλο είναι τα Πέντε Στάδια Ανάπτυξης της Ομάδας του Τάκμαν (Tuckman, 1965), με τα οποία περιγράφει τα στάδια ανάπτυξης μιας ομάδας: Στάδιο σχηματισμού – Στάδιο αντιπαράθεσων – Στάδιο εξομάλυνσης – Στάδιο ωριμότητας – Στάδιο διάλυσης (που αντιστοιχούν σε Προσανατολισμό – Πάλη για την εξουσία – Συνεργασία και Ολοκλήρωση – Συνέργεια – Περάτωση).

Δεν περνούν όλες οι ομάδες αυτά τα στάδια, ούτε απαραίτητα με αυτή τη σειρά. Ορισμένες ομάδες επιστρέφουν σε προηγούμενα στάδια όπως του «Σχηματισμού» καθώς οι συμμετέχουσες αποκτούν οικειότητα μεταξύ τους και ανασυντάσσονται, ή ακόμη και των «Αντιπαράθεσων», όπου οι συγκρούσεις επανεμφανίζονται ακόμη και μετά την αρχική επίλυσή τους.

Η συμπερίληψη αυτών των πληροφοριών δεν σημαίνει ότι ως συντονίστρια θα πρέπει να αναμένετε αυτές τις σταδιακές εξελίξεις, αλλά ότι, εάν και όταν συμβούν, αναγνωρίζετε κάθε στάδιο ως ενδεικτικό της εξέλιξης της ομάδας.

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ

Οι συμμετέχουσες στη θεραπεία μέσω της ποίησης πρέπει να είναι σε θέση να καταφέρουν ένα επίπεδο λειτουργίας. Δεν μπορούν να συμμετέχουν αν τα ψυχωικά συμπτώματα απαιτούν ένα περιβάλλον φτωχό σε ερεθίσματα ή καθιστούν αδύνατο, για παράδειγμα, το να εργάζονται ήσυχα και να ακούνε τους άλλους. Οι αιτήσεις συμμετοχής θα πρέπει να εξετάζονται προσεκτικά κατά περίπτωση. Τα συμπτώματα ενός ατόμου που έχει διαγνωστεί με σχιζοφρένεια μπορεί να εμφανίζονται σε ένα γραπτό κείμενο – αν, για παράδειγμα, το κείμενο είναι μια ανεξέλεγκτη συνειδησιακή ροή ή έχει έντονα ψυχωτικό περιεχόμενο. Σε αυτή την περίπτωση, η ατομική θεραπεία μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα.

Επίσης, οι συμμετέχουσες με τελειομανία ή πίεση για επιδόσεις μπορεί να βιώσουν τη θεραπευτική γραφή ως επιπρόσθετο βάρος στη ζωή τους αντί για διαδικασία αποκατάστασης. Για ορισμένες συμμετέχουσες, ωστόσο, η θεραπευτική γραφή μπορεί να είναι το κλειδί για να χαλαρώσει η πίεση για επιδόσεις αν η εκπαιδεύτρια καταφέρει να τονίσει σωστά ότι ο βασικός σκοπός της δραστηριότητας είναι η εξερεύνηση μέσω του γραψίματος. Τα άλλα μέλη της ομάδας έχουν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο εδώ. Μια ενθαρρυντική και ανεκτική ατμόσφαιρα διευκολύνει τη χαλάρωση των ψυχολογικών πιέσεων. Τα άτομα με χρόνια ψύχωση δυσκολεύονται επίσης να δημιουργήσουν σχέσεις εμπιστοσύνης

με άλλα άτομα και χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να νιώσουν ότι ανήκουν στην ομάδα.

Η ΒΙΩΜΕΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΕΤΡΑ

Η θεραπευτική γραφή βασίζεται σε μια βιωματική προσέγγιση σύμφωνα με την οποία η εμπειρία της μεμονωμένης συμμετέχουσας είναι ύψιστης σημασίας. Η εμπειρία αυτή έχει να κάνει τόσο με την εμπειρία ζωής της συμμετέχουσας όσο και με την εμπειρία της στη διαδικασία της γραφής.

Η βιωμένη εμπειρία μπορεί να είναι μια ερευνητική προσέγγιση μέσα στο ευρύτερο φάσμα των φαινομενολογικών μεθόδων αλλά και μια κεντρική αρχή που σέβεται τις πραγματικές εμπειρίες ενός ατόμου. Αυτός δεν είναι απλά ένας τρόπος αποτίμησης του ξεχωριστού υπόβαθρου του ατόμου, των επιλογών που έχει στη διάθεσή του και των εμπειριών που έχει βιώσει, αλλά και τρόπος αναγνώρισης του πλήθους ιστοριών που αναδύονται από μια ομάδα. Σε άλλα σημεία του παρόντος οδηγού γίνεται αναφορά στην ομιλία της Chimamanda Ngozi Adichie (2009) σχετικά με τον «κίνδυνο της μονοσήμαντης ιστορίας», και συγκεκριμένα στην ομοιογένεια των ιστορικών και προσωπικών αφηγήσεων του ίδιου γεγονότος. Συχνά λέγεται ότι οι ιστορικές αφηγήσεις ανήκουν στα άτομα που βρίσκονται στην εξουσία και γράφονται από αυτά. Στις προσωπικές αφηγήσεις που αφορούν την ίδια εμπειρία αυτό είναι πολύ πιο περίπλοκο. Η εγκυρότητα της αφήγησης ανήκει συχνά σε εκείνους που κατέχουν επαγγελματικούς ρόλους, όπως ιατρικούς ρόλους, και έχουν πρόσβαση σε διαδικασίες διάδοσης, όπως έγκριτες εκδόσεις και μέσα ενημέρωσης που διαμορφώνουν τυποποιημένες γνώμες και γίνονται η πηγή της αποδεκτής γνώσης.

Οι μονοσήμαντες αφηγήσεις έχουν βληθεί πανταχόθεν – από τα κινήματα των σουφραζετών και της πολιτικής ανεξαρτησίας, από τις διεκδικήσεις του κινήματος «Μαύρη Δύναμη» (Black Power) και των Δικαιωμάτων ΛΟΑΤΚΙ και από τις βιωμένες καθημερινές εμπειρίες. Τα πρότυπα γυναικών στο πρόγραμμα ΗΡΩΙΔΕΣ έχουν αποδείξει ότι οι εμπειρίες τους ξεφεύγουν από τις καθιερωμένες αφηγήσεις και έχουν γίνει γνωστές επειδή ανέλαβαν το ρίσκο να μιλήσουν και να εκφράσουν απαιτήσεις για την αναγνώριση και την επικύρωση των εμπειριών τους.

Σε ομάδες οποιουδήποτε είδους μπορεί επίσης να υπάρχει μια κυρίαρχη άποψη που δεν εξυπηρετεί τους σκοπούς όλων των συμμετεχουσών στην ομάδα και, επιπλέον, δεν αντανακλά την εμπειρία τους. Ωστόσο, μια ομάδα γραφής είναι ένας ισχυρός τρόπος συμμετοχής στην αφήγηση προσωπικών ιστοριών και στην αλλαγή της κυρίαρχης αφήγησης.

Ο Μπαρτ (Barthes, 1977) είπε ότι τα γραπτά είναι πάντα πιο αυτοαποκαλυπτικά από όσο μπορεί να ελέγξει ο συγγραφέας. Η ίδια η πράξη της συγγραφής αποκαλύπτει ιδέες και απόψεις πέρα από τις γραπτές λέξεις. Επομένως είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι συντονίστριες να επιτρέπουν σε όλες τις φωνές να ακουστούν και να είναι προσεκτικές στη διατύπωση των δικών τους απόψεων. Ομοίως, ο συντονισμός μιας ομάδας όπου ζητείται από τις συμμετέχουσες να καταθέσουν ευαίσθητες πολιτικές, θρησκευτικές και κοινωνικές απόψεις μπορεί να είναι δύσκολη υπόθεση. Σε αυτό ακριβώς το σημείο, το πρόγραμμα εργαστηρίων που έχουμε δημιουργήσει μπορεί να προσφέρει υποστήριξη καθώς και να δώσει κατεύθυνση στις συναντήσεις. Οι ασκήσεις των συναντήσεων κυμαίνονται από ήπιες εισαγωγικές ασκήσεις γραφής οι οποίες αποσκοπούν στην ενθάρρυνση της ευάλωτης συμμετέχουσας που δεν είναι σωστό να πανικοβληθεί από μια άσκηση έως πιο «ριψοκίνδυνο» γράψιμο. Καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος εργαστηρίων οι ασκήσεις γραφής είναι δομημένες πολύ σφιχτά. Αυτό μπορεί να βοηθήσει ώστε να οριοθετηθούν οι γράφουσες και τα γραφόμενά τους, οι ιδέες και τα συναισθήματά τους. Ο περιορισμός του χρόνου γραφής σε σύντομα «ξεσπάσματα» (έως 15 λεπτών το πολύ) μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της ασφάλειας.

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, είναι σημαντικό κάθε μέλος της ομάδας να αισθάνεται ότι υποστηρίζεται από ένα ασφαλές πλαίσιο που επιτρέπει την έκφραση δύσκολων ή επώδυνων συναισθημάτων. Ομοίως, καθώς προχωρούν τα εργαστήρια και οι συμμετέχουσες καλούνται να μοιραστούν τα γραπτά τους, πρέπει να τους δίνεται επίσης η δυνατότητα να αναβάλουν το μοίρασμα ή να μη μιλήσουν καθόλου. Αν η εμπειρία μιας συμμετέχουσας, ενδεχομένως τραυματική, αντιμετωπιστεί με αδιαφορία ή διάψευση, η ομάδα γραφής είναι πιθανό να συναντήσει δυσκολίες. Η πιο δύσκολη περίπτωση είναι όταν η βιωμένη εμπειρία μιας συμμετέχουσας συγκρούεται με εκείνη κάποιας άλλης, αλλά και οι δύο εμπειρίες είναι έγκυρες. Ως συντονίστρια, σε εσάς ανήκει ο ρόλος να προσφέρετε επικύρωση και ενθάρρυνση. Στην ιδανική περίπτωση, θα βοηθήσετε τις συμμετέχουσες να αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση και σεβασμό για την εμπειρία της άλλης, δίπλα στην προσωπική τους εμπειρία.

Η θεραπευτική γραφή μπορεί να βοηθήσει τις συμμετέχουσες των οποίων οι βιωμένες εμπειρίες βρίσκονται σε σύγκρουση με τον έξω κόσμο, να οικοδομήσουν μια θετική ταυτότητα, να νιώσουν ενδυναμωμένες από την πράξη της γραφής και, μέσω της αναδυόμενης γραφής, να βρουν νόημα και σκοπό. Επιπλέον, η βάση του προγράμματος ΗΡΩΙΔΕΣ έγκειται στην εξέταση γυναικείων προτύπων που έχουν βρει το θάρρος με διαφορετικούς τρόπους να εδραιώσουν τις δικές τους αλήθειες και να βρουν την αναγνώριση.

Στις ενότητες του παρόντος οδηγού σχετικά με τον ρόλο των συντονιστριών, δίνεται προσοχή στη σημασία που έχει το να έχει ολοκληρώσει η ίδια η συντονίστρια τις ασκήσεις γραφής που περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα των εργαστηρίων. Αυτή η προσέγγιση προσφέρει στη συντονίστρια την ευκαιρία να εντοπίσει πιθανές αδυναμίες της άσκησης καθώς επίσης να βιώσει το πώς υλοποιείται η γραφή, μερικές φορές με εκπληκτικά αποτελέσματα. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, αυτή η εμπειρία δεν κοινοποιείται πάντα, αλλά μπορεί να ανοίξει τα μάτια των συντονιστριών σε περαιτέρω, διαφορετικές ερμηνείες.

ΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ

Η ομάδα θα πρέπει να συγκροτηθεί ως μια «κλειστή» ομάδα, στην οποία δεν θα γίνονται δεκτές νέες συμμετέχουσες μετά την πρώτη ή τη δεύτερη συνάντηση. Πρέπει από την αρχή να οριστούν σαφείς κανόνες λειτουργίας της ομάδας. Η επικεφαλής και οι άλλες συμμετέχουσες της ομάδας δεσμεύονται να παραμένουν σιωπηλές όταν κάποιο άλλο μέλος αναφέρεται σε δυσκολίες που αντιμετωπίζει ή έχει αντιμετωπίσει. Τα μέλη της ομάδας πρέπει να γίνονται σεβαστά, δηλαδή, κάθε συμμετέχουσα να μπορεί να μιλά χωρίς διακοπές, να μην επικρίνονται τα γραπτά κείμενα και να απαγορεύονται οι προσβλητικοί χαρακτηρισμοί και οι κοροϊδίες. Η ομάδα πρέπει να ακούει με προσοχή ό,τι διαβάζεται μεγαλόφωνα. Είναι σημαντικό οι συμμετέχουσες να προσέρχονται τακτικά στις συναντήσεις και να ενημερώνουν τη συντονίστρια για κάθε πιθανή απουσία. Ίσως θα είναι χρήσιμο να τονιστεί ότι τα μέλη απολαμβάνουν φροντίδας μέσα στην ομάδα και έτσι μια ανεξήγητη απουσία επηρεάζει αρνητικά τα άλλα μέλη. Ένα μέλος της ομάδας μπορεί να αποχωρήσει κατά τη διάρκεια της συνάντησης και να επιστρέψει, εφόσον αυτό δεν ενοχλεί την ομάδα· τα μέλη είναι σημαντικό να το γνωρίζουν αυτό.

Το γράψιμο είναι προαιρετικό· δεν θα πρέπει να επιβάλλονται απαιτήσεις σε κανένα μέλος της ομάδας. Ο επόπτης πρέπει να επιδεικνύει ευαισθησία όταν επιλέγει ασκήσεις γραφής. Αν μια άσκηση συναντά μεγάλη αντίσταση από τις συμμετέχουσες, μπορεί να τροποποιηθεί έτσι ώστε να γίνει ευκολότερο το γράψιμο. Αξίζει να βασιστούμε στη διαίσθηση των συμμετεχουσών. Αν κάποια δεν είναι πρόθυμη να μοιραστεί κάτι, συνήθως έχει κάποιον σοβαρό λόγο.

Η ευελιξία στη διάρκεια των συναντήσεων είναι σημαντική. Στις πρώτες συναντήσεις, οι συμμετέχουσες μπορεί να νιώθουν υπερδιέγερση και αυτό μπορεί να τις εξαντλήσει, οπότε είναι καλή

ιδέα οι πρώτες συναντήσεις γραψίματος και μοιράσματος να διαρκούν λιγότερο από τις άλλες. Είναι επίσης σκόπιμο να αφήνουμε χρόνο προς το τέλος της συνάντησης, καθώς ενδέχεται να υπάρξουν επώδυνα ζητήματα που θα μπορούσαν να βελτιωθούν μέσω της συζήτησης.

ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΦΙΛΙΕΣ

Όλες οι θεραπευτικές ομάδες θα διέπονται από βασικούς κανόνες. Αυτοί μπορεί να διαφέρουν μέσα στις ομάδες και καλύπτονται στις παραπάνω *Οδηγίες για τη Λειτουργία της Ομάδας*. Ορισμένα από τα προβλήματα σε σχέση με τον τρόπο αλληλεπίδρασης της ομάδας καλύπτονται από θέματα όπως η εμπιστευτικότητα και από τη χρήση εκ μέρους της συντονίστριας δεξιοτήτων για την καλύτερη ανάπτυξη μιας ομάδας με ισότιμα μέλη.

Σε ορισμένες θεραπευτικές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των θεραπευτικών ομάδων γραφής, ισχύει ο κανόνας της μη επικοινωνίας μεταξύ των μελών έξω από τις συναντήσεις της ομάδας. Ωστόσο, ένας από τους κύριους σκοπούς του προγράμματος ΗΡΩΙΔΕΣ είναι η προαγωγή των συνδέσεων και η μείωση της απομόνωσης, έτσι ώστε οι ομάδες να επιτρέπουν να ανθίσουν φιλίες.

Καλούμαστε να επιτύχουμε μια ισορροπία ανάμεσα στον κίνδυνο ορισμένες συμμετέχουσες να αναπτύξουν φιλίες εκτός της ομάδας και να δημιουργήσουν κλίκες που ίσως κάνουν τις άλλες συμμετέχουσες να αισθάνονται άβολα, και τον κίνδυνο να προσκολληθούν αυστηρά σε μια κατάσταση «μη επικοινωνίας» που φαίνεται αφύσικη και βεβιασμένη.

Ένας τρόπος να αντιμετωπιστεί αυτό μπορεί να είναι η χρήση ενός γενικού συστήματος ομαδικής επικοινωνίας όπου ο καθένας που το επιθυμεί στέλνει και λαμβάνει μηνύματα προς και από όλους τους άλλους. Με αυτόν τον τρόπο, οι συμμετέχουσες μπορεί να επιλέξουν αν θα ανταποκριθούν ή όχι, αλλά είναι πάντα ενήμερες για τις συζητήσεις που λαμβάνουν χώρα εκτός της ομάδας. Με τη μέθοδο αυτή οι συμμετέχουσες μπορούν επίσης να ανταλλάξουν τα γραπτά τους, αλλά είναι κάτι που πρέπει να συζητηθεί μέσα στην ομάδα προτού γίνει το μοίρασμα.

Η διάταξη των θέσεων μέσα στην αίθουσα (σε συναντήσεις που γίνονται διά ζώσης) πρέπει επίσης να αποφασίζεται υπό αυτό το πρίσμα. Οι συμμετέχουσες έχουν την τάση να κάθονται στην ίδια θέση στις τακτικές ομαδικές συναντήσεις. Αυτό είναι κάτι που μπορείτε να αξιοποιήσετε στην οικοδόμηση σχέσεων ή/και μπορείτε να προτείνετε στις συμμετέχουσες να αλλάζουν θέση από καιρό σε καιρό.

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ

Με το να γράφουμε για αυτά που αισθανόμαστε και για τον τρόπο που ανταποκρινόμαστε σε καταστάσεις έχουμε έναν ισχυρό τρόπο απελευθέρωσης του συναισθήματος και εξερεύνησης των «κρυμμένων» συναισθημάτων. Είναι γενικά αλήθεια ότι όποια και αν είναι η φύση του υπό συζήτηση γραπτού ή του θέματος που δόθηκε, αυτό που θα αναδυθεί είναι το κυρίαρχο συναίσθημα. Έτσι, ακόμη και στα πιο «αθώα» θέματα γραφής, π.χ. «Σήμερα η αίθουσα δίνει την αίσθηση ότι...», κάποια μπορεί να γράψει ότι η αίθουσα φαίνεται κρύα και εχθρική, μια άλλη θα σχολιάσει ότι φαίνεται σαν ένα μέρος ασφαλές και ενθαρρυντικό, αλλά μια τρίτη μπορεί να γράψει «Δεν θέλω να είμαι εδώ». Φυσικά, η αίθουσα δεν αλλάζει, αλλά τα άτομα μέσα στην αίθουσα μπορεί να βιώνουν συναισθήματα που

βρίσκουν έκφραση στο γράψιμο τους.

Οι σχέσεις με τους άλλους επηρεάζουν την αυτοαντίληψη κάθε ατόμου καθώς και τα συναισθήματά του σχετικά με την ύπαρξή του στον κόσμο, αλλά το να εκφράζει δυνατά αυτά τα συναισθήματα μπορεί να είναι δύσκολο για ένα άτομο που ίσως φοβάται να θίξει τα συναισθήματα των άλλων ή να βλάψει τις προσωπικές προοπτικές του. Μερικές φορές, ένα μικρό πρόβλημα που υπάρχει με κάποιο άλλο άτομο μέσα ή έξω από την ομάδα μπορεί να γίνει σοβαρό πρόβλημα όταν μπαίνει σε συζήτηση. Η συμβουλευτική μπορεί να βοηθήσει στην κατάρτιση στρατηγικών για την ασφαλή αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων και η θεραπευτική γραφή μπορεί να προσφέρει έναν πολύ ασφαλή χώρο για να γίνει αυτό.

ΑΝΩΝΥΜΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ

Όταν γράφουμε για τις ζωές μας, η αναφορά στις ζωές των άλλων προκύπτει αναπόφευκτα. Υπάρχουν διάφορες στρατηγικές που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν για την προστασία της ταυτότητας των άλλων – η χρήση ενός αρχικού γράμματος που αντιπροσωπεύει το πρόσωπο ή η χρήση ως αρχικού ενός γράμματος που εμφανίζεται στο αλφάβητο πριν ή μετά από το αρχικό του πραγματικού ονόματος του προσώπου. Η Άννα Φρανκ επινόησε ονόματα για μερικά από τα άτομα για τα οποία έγραφε, για την περίπτωση που κάποιο άλλο άτομο έβρισκε το ημερολόγιό της. Η Άνν Λίστερ, όταν έγραφε στις αρχές του 19ου αιώνα για τον λεσβιακό έρωτα, χρησιμοποίησε έναν κρυπτογραφικό κώδικα για να κρύψει τα πιο προσωπικά κείμενα των ημερολογίων της. Παραδείγματα της δουλειάς και των δύο αυτών συγγραφέων βρίσκονται στον διαδικτυακό φάκελο «Πηγές» και οι βιογραφίες τους περιλαμβάνονται στα Πρότυπα του παρόντος προγράμματος.

Ιδίως η μη αποστελλόμενη επιστολογραφία είναι σημαντικό να ανωνυμοποιείται για το ενδεχόμενο που μια επιστολή πέσει σε λάθος χέρια, οπότε, μαζί με τις συμμετέχουσες, εξετάστε προσεκτικά τις επιλογές τους.

ΜΥΘΟΠΛΑΣΙΑ

Πολλοί συγγραφείς χρησιμοποιούν τις προσωπικές τους εμπειρίες ως υλικό για μυθοπλαστική γραφή και έτσι συχνά αφηγούνται γεγονότα με τρόπο διαφορετικό από εκείνον που συνέβησαν, αλλάζοντας το φύλο ή το όνομα ενός πρωταγωνιστή της ιστορίας ή την τοποθεσία ή το σκηνικό. Ωστόσο, το να ζητάς από μια ομάδα γραφής χωρίς πείρα να ασχοληθεί με μια άσκηση μυθοπλασίας δεν παύει να είναι μια δύσκολη υπόθεση. Υπάρχουν μέθοδοι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να επιτρέψουν στη συμμετέχουσα να διερευνήσει πραγματικά γεγονότα που δεν είναι τόσο απαιτητικά. Για παράδειγμα, μπορεί να ζητηθεί από τα μέλη της ομάδας να θυμηθούν ένα γεγονός κατά το οποίο αντιμετώπισαν δυσκολίες όπως θυμό, φόβο, πόνο, και να το κάνουν από άλλη σκοπιά (π.χ. από τη σκοπιά ενός ατόμου που είναι μεγαλύτερο, νεότερο, διαφορετικού φύλου ή φυλής, από διαφορετική εποχή της ιστορίας ή από άλλη χώρα). Αυτό μπορεί να επιτρέψει τη συγγραφή ειλικρινών αφηγήσεων που μπορούν να ανακουφίσουν τη συγγραφέα όταν μοιράζεται αυτή την εμπειρία με άλλα μέλη της ομάδας ή όταν την καταγράφει στο χαρτί.

Το ίδιο είδος άσκησης χρησιμοποιείται συχνά για να διερευνήσει τις εμπειρίες των άλλων – το να μπούμε στη θέση κάποιου άλλου για να βιώσουμε προσεκτικά τον κόσμο του μπορεί να βοηθήσει να κατανοήσουμε τη συμπεριφορά άλλων ανθρώπων.

Οι συντονίστριες αξίζει να γνωρίζουν ότι στις περισσότερες χώρες υπάρχουν νόμοι για την προστασία των ατόμων από τη συκοφαντική δυσφήμιση στον τύπο. Δεν θα πρότεινα να δοθεί αυτή η πληροφορία στις συμμετέχουσες ως ένας λόγος που θα τις απέτρεπε από την καταγραφή προσωπικών εμπειριών. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι έχουν επίγνωση των δυσκολιών που μπορεί να προκύψουν σε

αυτόν τον τομέα και μερικές φορές θέτουν το θέμα στις ομάδες, επομένως αξίζει να είμαστε σαφείς σχετικά με αυτό.

ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ

εμπιστευτικότητα έχει αναφερθεί στις Οδηγίες για τη Λειτουργία της Ομάδας όπως και αλλού στον παρόντα οδηγό και είναι εξόχως πιο σημαντική όταν προστατεύει την ταυτότητα των συμμετεχουσών/συγγραφέων και των ατόμων για τα οποία μπορεί να γράφουν. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε μια μικρή κοινωνία όπου μερικές φορές οι άλλες συμμετέχουσες μπορούν να «μαντέψουν» τα πρόσωπα του δράματος, ακόμα και αν έχουν ανωνυμοποιηθεί. Για τον λόγο αυτό, η εμπιστευτικότητα είναι ένα θέμα που πρέπει να τονιστεί με ιδιαίτερη έμφαση.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Οι συναντήσεις είναι καλύτερο να γίνονται μία (ή δύο φορές) την εβδομάδα, κάτι που συμβάλλει στη δημιουργία ενός εβδομαδιαίου ρυθμού. Η βέλτιστη διάρκεια της συνάντησης είναι περίπου 1,5-2 ώρες, ανάλογα με τη δυνατότητα των συμμετεχουσών να αντεπεξέλθουν. Ίσως χρειαστεί να γίνεται ένα διάλειμμα στη μέση κάθε συνάντησης. Οι συναντήσεις άνω των δύο ωρών είναι συνήθως πολύ κουραστικές για τους θεραπευτές ψυχικής υγείας.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Ο σχεδιασμός και η προετοιμασία για μια συνάντηση είναι ένας καλός τρόπος για να ξεκινήσει η διαδικασία με την οποία θα βρούμε τον βηματισμό μας ως συντονιστές και συντονίστριες, έτσι ώστε να μπορούμε να στηρίξουμε καλύτερα τους άλλους.

Κατά την αναγγελία της δημιουργίας μιας ομάδας, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι ο σκοπός μιας ομάδας θεραπευτικής γραφής δεν είναι να παράγει ποιοτικά κείμενα ούτε να βελτιώνει ο ένας το γράψιμο του άλλου ή να λαμβάνει ανατροφοδότηση. Αξίζει επίσης να διευκρινιστεί ότι δεν χρειάζεται να είναι κανείς ταλαντούχος ή έμπειρος συγγραφέας για να συμμετάσχει στην ομάδα – αρκεί να μπορεί να γράφει αναγνωρίσιμες λέξεις στο χαρτί. Ανάμεσα στις συμμετέχουσες σε μια ομάδα υπήρξε και μία που δεν μπορούσε να γράψει μόνη της και υπαγόρευε σε προσωπική βοήθ. Συχνά, τα άτομα που έρχονται σε μια ομάδα θεραπευτικής γραφής έχουν παρανοήσει τους στόχους και τον σκοπό της ομάδας. Ίσως υποθέτουν ότι η ομάδα μπορεί να αξιολογήσει κείμενα με σκοπό τη δημοσίευση ή μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους. Στην πρώτη συνάντηση οι συμμετέχουσες είναι πιθανό να πουν ότι δεν έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες γραφής και ότι συμμετέχουν μόνο υπό την καθοδήγηση ή την πίεση κάποιου φροντιστή ή άλλου ατόμου εξουσίας. Αυτές οι παρανοήσεις είναι εύκολο να διορθωθούν και οι συμμετέχουσες συνήθως συνεχίζουν ακόμα και αν η ομάδα δεν ανταποκρίνεται στις αρχικές προσδοκίες τους.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑΣ

Όπως προαναφέρθηκε, το ερώτημα κατά πόσο η συντονίστρια θα συμμετέχει και στις γραπτές ασκήσεις μένει ανοιχτό. Ορισμένες συντονίστριες θεωρούν ότι η συμβολή τους στις ασκήσεις γραφής μαζί με τις συμμετέχουσες είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη ενός συναισθήματος αλληλεγγύης ενώ παρέχει και στις ίδιες την εμπειρία της ανταπόκρισης στην άσκηση. Άλλες θα μπορούσαν να θεωρήσουν ότι το να εστιάσουν όλη τους την προσοχή στη δυναμική της ομάδας και στις διαδικασίες της είναι πιο σημαντικό από το να γράφουν μαζί με τις συμμετέχουσες. Διαφορετικές προσεγγίσεις μπορεί να ταιριάζουν καλύτερα σε εσάς και στην ομάδα σας. Ωστόσο, η εμπειρία της άσκησης γραφής είναι σημαντική για τη συντονίστρια και μπορεί να ολοκληρωθεί καλύτερα κάποια στιγμή πριν από

τις συναντήσεις, επιτρέποντας στη συντονίστρια να επικεντρωθεί στην ομάδα όταν βρίσκεται στην αίθουσα. Το γραπτό που έχει ετοιμαστεί από πριν μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη συνάντηση αν αυτό θεωρηθεί κατάλληλο.

Στις ΗΡΩΙΔΕΣ εφαρμόζουμε τη «θεραπευτική γραφή». Αυτό σημαίνει ότι οι συμμετέχουσες συζητούν για πρωτότυπα κείμενα και γράφουν τα δικά τους. Όπως προαναφέρθηκε, εκτός από την ανάγνωση και το γράψιμο, η ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει κίνηση και δραματοποίηση, να παρακολουθήσει αποσπάσματα από ταινίες ή τηλεοπτικές εκπομπές, να σκισάρει, να ζωγραφίσει, να φωτογραφίσει, να κάνει μικροδουλειές και να παίζει ή να ακούσει μουσική. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να συνδυαστούν οι μέθοδοι άλλων δημιουργικών θεραπειών, αν και πάντα δίνεται προτεραιότητα στη λεκτική διατύπωση των συναισθημάτων και των σκέψεων που βιώνονται στη συνάντηση.

ΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΡΑ

Σε συναντήσεις γραφής, όταν προτείνεται το θέμα, ορισμένες συμμετέχουσες θα αρχίσουν να γράφουν αμέσως. Ωστόσο, ως συντονίστριες, γνωρίζουμε ότι τα πιεστικά ζητήματα της συμμετέχουσας θα εμφανίζονται συχνά κατά προτεραιότητα στο επίκεντρο του γραπτού της, ενώ άλλες συμμετέχουσες μπορεί να μην είναι καν σε θέση να γράψουν κάποια συγκεκριμένη ημέρα ή γύρω από ένα συγκεκριμένο θέμα.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, η συντονίστρια μπορεί να προτείνει κάποιες από τις εναλλακτικές λύσεις που προσφέρονται, όπως να χρησιμοποιηθούν άλλες συμμετέχουσες ή η συντονίστρια ως γραμματείς για να γράψουν τα κείμενα που θα τους υπαγορεύσουν ή να χρησιμοποιηθούν το σχέδιο ή η γλυπτική με χρήση πηλού ή πλαστελίνης ως αντίδραση στο υπό συζήτηση θέμα, αντί για το γράψιμο. Η χρήση απλών υλικών π.χ. περιοδικών, χαρτιού και χρωματιστών μαρκαδόρων, για ζωγραφική και κολάζ, δίνει αποτελεσματικούς τρόπους εξερεύνησης των ιδεών και οι συμμετέχουσες ίσως προτιμήσουν να λειτουργούν με αυτόν τον τρόπο σε μια συνάντηση. Οι συμμετέχουσες θα μπορούσαν να κληθούν να γράψουν περιγραφές του μη γραπτού έργου που παρήγαγαν, π.χ. των έργων τέχνης, και μπορεί να τους δοθεί η δυνατότητα να μοιραστούν αυτά τα κείμενα.

Επίσης, ίσως υπάρχουν μέλη της ομάδας που δεν μπορούν παρά να σιωπούν. Ενώ στις συμβατικές εκπαιδευτικές ομάδες αυτό ενδέχεται να ερμηνευτεί ως ένδειξη επιθετικότητας ή υπονόμησης της ομάδας, στις ομάδες θεραπευτικής γραφής μπορεί να σημαίνει ότι εκτελείται μεν βαθιά, αναζωογονητική εργασία, αλλά ότι η συμμετέχουσα δεν έχει αποκτήσει ακόμα πρόσβαση σε λέξεις για να εκφραστεί.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Η προετοιμασία για τις συναντήσεις απαιτεί κάποια επένδυση χρόνου και χώρου ώστε να επικεντρωθείτε στα θέματα και να σκεφτείτε πώς θα μπορούσε να εξελιχθεί η συνάντηση. Αυτό είναι χρήσιμο για να ξέρετε τι θα βρείτε, αλλά είναι επίσης σημαντικό να μην παρασυρθείτε προβάλλοντας στην άγνωστη δυναμική της ομάδας προβλήματα ή δυσκολίες που μπορεί να έχετε βιώσει στο παρελθόν. Ένας πιο χρήσιμος τρόπος προετοιμασίας είναι το να δοκιμάσετε στον εαυτό σας την άσκηση προτού τη χρησιμοποιήσετε σε μια συνάντηση γραφής. Για παράδειγμα, την Εβδομάδα 15, προτείνεται να προσπαθήσει η συντονίστρια να γράψει ένα ποίημα σε μια συγκεκριμένη μορφή (παντούμ) πριν από τη συνάντηση. Αυτή είναι μια ιδιαίτερα καλή πρόταση για τη συγκεκριμένη συνάντηση, καθώς εστιάζει στη διευθέτηση των στίχων σε ένα ποίημα. Δουλεύοντας το ποίημα από πριν θα βρείτε ευκολότερο το να δώσετε σαφείς εξηγήσεις στην ομάδα και να επισημάνετε πιθανές πηγές σύγχυσης.

Υπάρχουν πρακτικά ζητήματα που χρειάζονται προσοχή, όπως το να εξοικειωθεί κανείς με τον χώρο όπου συναντιέται η ομάδα. Εάν είναι σε κάποιο κτίριο όπου δεν έχετε εργαστεί στο παρελθόν,

θα πρέπει να ζητήσετε να μάθετε πού βρίσκονται οι τουαλέτες, ο σταθμός πρώτων βοηθειών, η αίθουσα προσωπικού, καθώς και την ακριβή θέση και διάταξη της δικής σας αίθουσας. Επίσης, αν τηρείτε αποστασιοποίηση για υγειονομικούς λόγους κατά τη διάρκεια των ομάδων, αυτό θα επηρεάσει τη διάταξη και ενδεχομένως τον τρόπο λειτουργίας της ομάδας. Για παράδειγμα, στο πρόγραμμα εργαστηρίων, υπάρχουν ορισμένες συναντήσεις όπου προτείνεται να χωριστεί η ομάδα σε ζευγάρια για μια άσκηση και ίσως χρειαστεί να το προσαρμόσετε αυτό ανάλογα με τις συνθήκες.

Σε μια ομάδα γραφής διά ζώσης, οι συμμετέχουσες θα δεχτούν με ευχαρίστηση ένα σημειωματάριο και στυλό/μολύβια που θα τα χρησιμοποιούν αποκλειστικά για τα γραπτά τους. Μπορεί να είναι μια απλή χειρονομία, αλλά είναι σημαντική επειδή δείχνει ότι δίνεται σημασία και αξία στην παρουσία τους και στην ταυτότητά τους ως συγγραφείς. Κάποιες συμμετέχουσες προτιμούν να παίρνουν μαζί τους τα υλικά γραφής μέχρι την επόμενη συνάντηση, αλλά ταυτόχρονα, για όσες αυτό δεν είναι μια ασφαλής ή θετική επιλογή, είναι χρήσιμο να προσφέρεται ένας ασφαλής και προσωπικός χώρος αποθήκευσης.

Πρέπει επίσης να προσφέρονται και εναλλακτικές λύσεις για τα υλικά γραφής.

Εφημερίδες.

Τα περιοδικά, τα βασικά υλικά για σχέδιο και ζωγραφική, η πλαστελίνη, κομμάτια υφασμάτων και χρωματιστά χαρτιά μπορούν να είναι μια καθησυχαστική εναλλακτική λύση για τις συμμετέχουσες που δεν μπορούν να γράψουν μια συγκεκριμένη ημέρα και προτιμούν να εκφραστούν με άλλους τρόπους εκτός της γραφής.

ΧΩΡΟΙ

Η θεραπευτική γραφή σε κλειστές ομάδες, όπως αυτές του προγράμματος ΗΡΩΙΔΕΣ, απαιτούν συντονισμό για τις γενικές εργασίες καθαριότητας, καθώς και για τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου στον οποίο θα μπορούν να γράψουν οι συμμετέχουσες. Καθώς οι μορφές θεραπείας διαφέρουν, διαφέρουν και οι προσεγγίσεις στους χώρους που χρησιμοποιούνται για τη γραφή. Μερικοί θεραπευτές προσπαθούν να κρατήσουν τον χώρο ουδέτερο έτσι ώστε να έχει ελάχιστη επίδραση στις συμμετέχουσες, αλλά σε κοινόχρηστους χώρους εργαστηρίων είναι συνηθισμένο να βλέπει κανείς δείγματα έργων τέχνης και ανακοινώσεις. Σε αυτή την περίπτωση, υπάρχουν τρόποι να δοθεί στην αίθουσα μια αίσθηση ότι ανήκει στην ομάδα θεραπευτικής γραφής όσο αυτή στεγάζεται εκεί – ίσως προσθέτοντας μερικά λουλούδια ή κλαδιά σε ένα βάζο ή απλώνοντας έγχρωμα χαρτιά και μαρκαδόρους πάνω στο τραπέζι για χρήση από τις συμμετέχουσες αν το επιθυμούν. Μερικοί υποστηρίζουν ότι τα ρούχα της συντονίστριας και η φυσική παρουσία της δείχνουν ότι εστιάζεται στην ομάδα και έχει προετοιμαστεί για το έργο της. Ακόμη κι αν κανένας δεν χρησιμοποιήσει τα χαρτιά και κανένας δεν σχολιάσει τα λουλούδια, η ύπαρξή τους υποδηλώνει ότι έχει επενδυθεί προσπάθεια ειδικά για την ομάδα.

ΥΛΙΚΟ

Οι συντονίστριες μπορούν, κατά τη διακριτική τους ευχέρεια, να προσθέτουν νέο ή εναλλακτικό γραπτό υλικό στις συναντήσεις της ομάδας. Ωστόσο, είναι καλή ιδέα να ακολουθούνται μερικές βασικές αρχές κατά την επιλογή του υλικού. Πιο συγκεκριμένα, το υλικό που έρχεται προς συζήτηση λίγο πριν από το τέλος της συνάντησης θα πρέπει να είναι θετικό και ενθαρρυντικό. Γενικά, το θετικό υλικό είναι μια ασφαλέστερη επιλογή σε σύγκριση με τα απαισιόδοξα κείμενα που περιγράφουν θλιβερά γεγονότα ή επώδυνα συναισθήματα. Ωστόσο, δεν χρειάζεται να είναι όλο το υλικό αισιόδοξο. Ένα ζοφερό ή θλιβερό κείμενο ή μια μελαγχολική εικόνα μπορεί να δώσει στις συμμετέχουσες την ευκαιρία να ασχοληθούν με επώδυνα και δύσκολα ζητήματα. Πάντως, όταν επιλέγουμε κείμενα που περιγράφουν αρνητικά ζητήματα, πρέπει πάντα να εξετάζουμε προσεκτικά τι είναι πρόθυμες να αποδεχτούν οι

συμμετέχουσες. Για παράδειγμα, κείμενα που ασχολούνται με την αιμομιξία, την αυτοκτονία ή άλλα θέματα που προκαλούν ιδιαίτερα έντονα συναισθήματα είναι πολύ βαριά για τις περισσότερες ομάδες.

Ένας από τους στόχους της θεραπευτικής γραφής είναι να παρέχει εμπειρίες επιτυχίας. Ως εκ τούτου, είναι καλό να είναι το υλικό αρκετά εύληπτο. Για παράδειγμα, το κείμενο που απαιτεί την κατανόηση κάποιας αναφοράς σε άλλο κείμενο προκειμένου να ξανοιχτούν οι συμμετέχουσες δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτική χρήση. Το να υπάρχουν στα κείμενα ξένες λέξεις, εξειδικευμένη ορολογία, δυσνόητες ή στρυφνές διατυπώσεις, θέματα ή λεπτομέρειες που είναι ξένα στη σφαίρα της ζωής μιας συμμετέχουσας, επίσης δεν συμβάλλουν στην εμπειρία της επιτυχίας. Το κείμενο θα πρέπει να δίνει μια αίσθηση οικειότητας.

Η ποίηση συχνά λειτουργεί καλύτερα από την πεζογραφία ως υλικό όταν εργάζεται κανείς με συμμετέχουσες με ψύχωση. Ο ρυθμός, η επανάληψη, χαρακτηριστικά ανοίγματα και κλεισίματα, γλωσσικές μεταφορές και άλλα γνωρίσματα της οπτικής γλώσσας είναι ήδη θεραπευτικά από μόνα τους. Η γλώσσα των ανθρώπων με διάγνωση σχιζοφρένειας συχνά μοιάζει με τη γλώσσα της ποίησης – μπορεί να έχει πολλές επαναλήψεις, μεταφορές, υπαινικτικές αναφορές και ρίμες. Συχνά αυτά τα χαρακτηριστικά της ποιητικής γλώσσας εμφανίζονται σε πεζογραφία που έχουν γράψει άτομα με διάγνωση σχιζοφρένειας, και μερικές φορές παρατηρούνται στον προφορικό τους λόγο. Μάλιστα, τα άτομα με διάγνωση σχιζοφρένειας μπορεί να διαπιστώσουν ότι τα ποιήματα «τους μιλούν» πιο αποτελεσματικά απ’ ό,τι η πεζογραφία. Τα ποιήματα έχουν επίσης κατάλληλο μήκος για μια ομάδα της οποίας οι συμμετέχουσες δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν. Οι στίχοι των τραγουδιών είναι επίσης εξαιρετικό υλικό για θεραπεία μέσω της ποίησης. Οι άνθρωποι με διάγνωση σχιζοφρένειας απολαμβάνουν ιδιαίτερα να διαβάζουν στίχους που τους είναι οικείοι.

Αν η συντονίστρια δεν γνωρίζει καλά τις συμμετέχουσες, καλή ιδέα είναι, κατά την επιλογή του υλικού, να συμβουλευτεί έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας που τις γνωρίζει. Τα άτομα με διάγνωση σχιζοφρένειας και άλλες ψυχώσεις τείνουν να αντιμετωπίζουν θέματα όπως το χρήμα, τη θρησκεία ή μια συγκεκριμένη ιδεολογία με έναν ασυνήθιστα ασπρόμαυρο ή έντονο τρόπο. Είναι καλή ιδέα να αποφεύγουμε υλικό που ασχολείται με παρόμοια θέματα.

ΆΛΛΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΑΠΟ ΤΗ ΧΩΡΑ Η ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΡΩΙΔΕΣ

Όπως και παραπάνω, είναι πιθανό να διαπιστώσετε ότι το δημιουργικό υλικό που προτείνεται στο πρόγραμμα εργαστηρίων δεν μεταφέρεται ικανοποιητικά στη γλώσσα σας ή δεν είναι κατάλληλο για την ομάδα σας. Υπάρχει ευελιξία σε αυτές τις πηγές και τις ασκήσεις, γι’ αυτό ίσως προτιμάτε να συγκεντρώσετε κατάλληλο υλικό εσείς οι ίδιες.

Το δημιουργικό υλικό μπορεί να είναι οποιουδήποτε είδους, αρκεί να τραβήξει το ενδιαφέρον της ομάδας. Ιδού μερικά παραδείγματα:

Ποιήματα, τραγούδια, ιστορίες (στις οποίες συμπεριλαμβάνονται παραδοσιακά παραμύθια, αποσπάσματα), ταινίες, αφηγήματα με τη μορφή κόμικ, δοκίμια (βιογραφίες και αυτοβιογραφίες, προσωπικά ημερολόγια, αποσπάσματα ομιλιών, επιστολές), προφορικές ιστορίες και ποιήματα-περφόρμανς, θεατρικά έργα και διαλογικά κείμενα, πληροφοριακά κείμενα (όπως κριτικές, ορισμοί, ειδήσεις, ρεπορτάζ).

Μελετήστε προσεκτικά την ομάδα σας, έχοντας κατά νου την ευαισθητοποιημένη ως προς την τραυματική εμπειρία προσέγγιση. Εξετάστε την προτεινόμενη άσκηση και βρείτε ένα παρόμοιο κείμενο με το οποίο θα ταυτιστεί καλύτερα η ομάδα σας. Σκεφτείτε πώς αυτό το κείμενο θα μπορούσε να

συμπληρώσει την άσκηση ή τον τίτλο της ημέρας.

Λάβετε υπόψη σας τα ακόλουθα όταν κάνετε τις επιλογές σας:

- ♦ Μέγεθος του κειμένου – πρέπει να δίνει, με την πρώτη ματιά, την εντύπωση μιας προσιτής και όχι μιας ανέφικτης άσκησης
- ♦ Αποφύγετε το δύσκολο λεξιλόγιο – ή αφιερώστε χρόνο για να συζητήσετε τις πιο δύσκολες λέξεις κατά την πρώτη επαφή με το έργο, χωρίς να το κάνετε να θυμίζει σχολείο. Μπορείτε να το επιτύχετε αυτό λέγοντας: «Όταν κοιτούσα αυτό το κομμάτι, ανακάλυψα ότι δεν ήμουν ασίγουρη για την ακριβή σημασία της λέξης “χ”, οπότε την έψαξα και βρήκα ότι σημαίνει “ψ” – αλλά μπορεί να σημαίνει κάτι άλλο για εσάς»
- ♦ Βρείτε τον τρόπο που θα παρουσιάσετε το υλικό. Θα είναι χρήσιμο να μην επηρεαστείτε από τη δική σας άποψη για το κομμάτι και να ζητήσετε σχόλια. Ωστόσο, ίσως χρειάζεται να το πείτε αν νομίζετε ότι το κομμάτι μπορεί να προκαλέσει έντονα συναισθήματα – αυτό δείχνει φροντίδα και ευαισθησία εκ μέρους σας ως επαγγελματία

Ειδικές σκέψεις για πιο λυρική/αφηγηματική γραφή

- ♦ Η γλωσσική μεταφορά μπορεί να είναι χρήσιμη για να συζητήσετε τα συναισθήματα με πιο έμμεσο τρόπο, γι’ αυτό προτείνεται να ενθαρρύνετε τη χρήση μεταφορών από την ομάδα
- ♦ Η ασάφεια μπορεί να είναι χρήσιμη, ώστε να υπάρχουν «κενά» στο κείμενο τα οποία οι αναγνώστριες θα μπορούν να συμπληρώσουν με προσωπικές ερμηνείες
- ♦ Αν ένα κομμάτι, όπως ένα παραδοσιακό παραμύθι, έχει ηθικό δίδαγμα, τότε βεβαιωθείτε ότι αυτό είναι ανοικτό προς συζήτηση, όπως π.χ. οι συνθήκες της ζωής ή τα κίνητρα των χαρακτήρων. Προσπαθήστε να μην ηθικολογείτε.
- ♦ Το αισθητηριακό περιεχόμενο μπορεί να είναι χρήσιμο για την υποστήριξη σωματοποιημένης αλληλεπίδρασης με το κομμάτι – αντλώντας από τη γεύση, την όσφρηση, την αφή, την ακοή ή την όραση
- ♦ Να αποφεύγετε κομμάτια που είναι πολύ απλά ή υπεραισιόδοξα ή στα οποία ο συγγραφέας φαίνεται να τα έχει όλα «δεμένα μεταξύ τους» ή η λύση παραείναι εύκολη για να αμφισβητηθεί. Ωστόσο, πρέπει να υπάρχουν αχτίδες ελπίδας

Αφού θα γνωρίζετε την ομάδα σας, εξετάστε πτυχές που μας υποδεικνύονται από τις περιοχές διαφοροποιήσεων που διακρίνει ο Μπέρναμ (Burnham):

Φύλο, Γεωγραφική θέση, Φυλή, Θρησκεία, Ηλικία, Ικανότητες, Εμφάνιση, Τάξη, Εθνότητα, Εκπαίδευση, Απασχόληση, Σεξουαλικότητα, Σεξουαλικός Προσανατολισμός και Πνευματική ζωή (Burnham, 2012)

ΜΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

Στη δημιουργία του δικού σας αρχείου «Πηγές» μπορείτε να συμπεριλάβετε οπτικό υλικό για χρήση κατά τους γύρους εκκίνησης και κλεισίματος. Εκτός από αυτά, εξαιρετικό υλικό είναι πολλά είδη εικόνων – τόσο σκίτσα, ζωγραφιές και φωτογραφίες, όσο και αντικείμενα ή πολύχρωμα υφάσματα. Υπάρχουν συλλογές με κάρτες σχεδιασμένες για δημιουργική δραστηριότητα και θεραπεία, όπως οι

σειρές Saga, 1001, Habitat, Mythos ή Important Things in Life. Επιπλέον, είναι καλό να χρησιμοποιείτε χιουμοριστικές κάρτες, όπως κάρτες παιχνιδιών μνήμης που απεικονίζουν τους χαρακτήρες κινούμενων σχεδίων ή ταινιών. Οι χιουμοριστικές κάρτες λειτουργούν ιδιαίτερα καλά στην αρχή μιας ομάδας και, για παράδειγμα, όταν η ομάδα χρειάζεται περισσότερο χιούμορ και χαρά για να ελαφρύνει η διάθεση. Το καλό με τις κάρτες παιχνιδιών μνήμης είναι ότι υπάρχουν πάντα δύο από κάθε είδος. Η επιλογή της ίδιας κάρτας με μια άλλη συμμετέχουσα δημιουργεί θετικά συναισθήματα μοιράσματος και κατανόησης και μια κοινή εμπειρία.

Το οπτικό υλικό λειτουργεί και σαν ερέθισμα: συχνά φέρνει ένα πηγαίο χιούμορ και μια ιδιαίτερη γεύση στις συζητήσεις, κάνοντάς τις πιο χαλαρές. Επίσης φρεσκάρει τις αναμνήσεις και ανακατευθύνει τη ροή της σκέψης. Ως εκ τούτου, συνιστάται ιδιαίτερα η χρήση οπτικού υλικού, ιδίως στην αρχή της ομαδικής διαδικασίας, όταν οι συμμετέχουσες εξακολουθούν να ζυγίζουν τη δέσμευσή τους προς την ομάδα.

ΔΟΜΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

Τα περιγράμματα του προγράμματος εργαστηρίων έχουν όλα σχεδιαστεί έτσι ώστε να περιλαμβάνουν μια άσκηση προθέρμανσης, μια άσκηση γραφής που έχει σχεδιαστεί ώστε να εστιάζει στα θέματα της συγκεκριμένης εβδομάδας, συζήτηση των θεμάτων και των προτύπων των ΗΡΩΙΔΩΝ και έναν γύρο κλεισίματος. Η δομή έχει σχεδιαστεί ώστε να δίνει στις συμμετέχουσες μια ομαλή έναρξη της συνάντησης, στη συνέχεια τους δίνει την ευκαιρία να γράψουν και να συζητήσουν για το πώς τα πρότυπα εκδηλώνουν τη σχέση τους με τα υπό συζήτηση θέματα και τέλος η συνάντηση κλείνει με έναν σύντομο ιδιωτικό χρόνο γραφής.

Η διαμόρφωση των συναντήσεων καθιστά τις συμμετέχουσες δίνοντάς τους την ευκαιρία να μοιραστούν τα γραπτά τους ή να τα κρατήσουν για τον εαυτό τους. Η δομή χρησιμεύει ως περιέκτης που μέσα του θα «κρατήσει» την ομάδα, τη θεματολογία και το έργο της.

Συνιστάται οι συναντήσεις να διεξάγονται με τέτοιο τρόπο ώστε να έχουν πάντα την ίδια δομή. Στο πρόγραμμα ΗΡΩΙΔΕΣ, η δομή των συναντήσεων των ομάδων προβλέπει τις ακόλουθες διάρκειες ενοτήτων (με βάση συνολική διάρκεια συνάντησης 90 λεπτών):

1. Εναρκτήριος γύρος (10-15 λεπτά)
2. Άσκηση (Γράψιμο και μοίρασμα με την ομάδα 20-25 λεπτά)
3. Διάλειμμα (5-10 λεπτά)
4. Δεύτερη άσκηση (Γράψιμο και μοίρασμα με την ομάδα 20-25 λεπτά)
5. Γύρος κλεισίματος (10-15 λεπτά)

Ο εναρκτήριος γύρος και ο γύρος κλεισίματος λειτουργούν ως προβλέψιμες τελετουργίες που δημιουργούν ασφάλεια. Η επαναλαμβανόμενη δομή βοηθά στην εστίαση της προσοχής, χαλαρώνει την ένταση και δημιουργεί μια αίσθηση ασφάλειας. Αποτρέπει επίσης τον κίνδυνο συγκρούσεων. Οι συμμετέχουσες που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας συχνά δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν για πολύ, γι' αυτό ένα διάλειμμα στη μέση της συνάντησης τις βοηθάει να αντεπεξέλθουν στις αυξημένες απαιτήσεις για συγκέντρωση. Ένα διάλειμμα είναι επίσης μια ανεπίσημη και αρκούντως σύντομη κοινωνική περίσταση όπου είναι φυσικό να κουβεντιάζουμε με άλλα μέλη της ομάδας. Συχνά οι συμμετέχουσες θεωρούν τα διαλείμματα χαλαρωτικά και ουσιώδη μέρη των συναντήσεων.

Είναι καλή ιδέα να αποφασίζουμε από κοινού με την ομάδα πότε θα ξεκινήσει ο τελικός γύρος, όπου η καθεμιά έχει τη δική της ευκαιρία να μιλήσει. Σημαντικά ζητήματα, για παράδειγμα οι προηγούμενες παρεκτροπές ή τα ανάρμοστα σχόλια μιας άλλης συμμετέχουσας, αναφέρονται συχνά κατά τη διάρκεια του τελικού γύρου. Γι' αυτό είναι καλό να αφήνουμε αρκετό χρόνο για τον τελικό γύρο, αλλά, από την άλλη πλευρά, δεν έχει νόημα να παρατείνουμε τον γύρο τεχνητά όταν η ομάδα δεν έχει τίποτα να πει. Σε αυτή την περίπτωση, θα πρέπει να τελειώνει η συνάντηση λίγο νωρίτερα.

ΣΧΕΔΙΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

Τα σχέδια του προγράμματος εργαστηρίων για κάθε συνάντηση είναι διαθέσιμα μέσω του ιστότοπου ΗΡΩΙΔΕΣ. Τα σχέδια του προγράμματος εργαστηρίων έχουν ως στόχο να σκιαγραφήσουν αφενός τους τρόπους με τους οποίους πιστεύουμε ότι θα αποδώσουν καλύτερα οι συναντήσεις για την ανάπτυξη των ιδεών που εμπεριέχονται σε κάθε θέμα και αφετέρου τα πρότυπα γυναικών που απεικονίζουν καλύτερα τα θέματα. Ως συντονίστρια, θα πρέπει να εξοικειωθείτε με το σχέδιο κάθε συνάντησης πριν από τη συνάντηση. Αν υπάρχει κάτι που σας κάνει να νιώθετε άβολα, προσθέστε στο σχέδιο της συνάντησης μια σημείωση για δική σας υπενθύμιση. Μερικές φορές, προβλέπουμε πιθανές δυσκολίες σε μια συνάντηση, αλλά στο τέλος διαπιστώνουμε ότι αυτή κυλά χωρίς πρόβλημα – και το αντίστροφο!

Κάθε σχέδιο συνάντησης έχει μια ενότητα «Πηγές για τους συντονιστές/τις συντονίστριες», που έχει ως στόχο να απαριθμήσει τα βοηθητικά αντικείμενα που απαιτούνται για τη διεκπεραίωση της συγκεκριμένης συνάντησης, π.χ. πίνακας παρουσιάσεων ή φορητός υπολογιστής. Μπορείτε να αποφασίσετε να προσθέσετε και άλλα στοιχεία εάν προτιμάτε να χρησιμοποιήσετε μια ευρύτερη επιλογή αντικειμένων, όπως υλικά ζωγραφικής και χειροτεχνίας. Πολλές συντονίστριες προτιμούν να έχουν διαθέσιμα τέτοια υλικά ως εναλλακτική λύση για την περίπτωση που μια συμμετέχουσα στην ομάδα δεν αισθάνεται σε θέση να γράψει σε μια συνάντηση και προτιμά να εκφραστεί οπτικά.

Η ίδια ενότητα απαριθμεί επίσης τις πηγές που προτείνονται για χρήση στη συνάντηση, π.χ. ποίημα, εικόνες ή ταινίες. Όλα αυτά είναι διαθέσιμα στον διαδικτυακό φάκελο «Πηγές» για να τα εκτυπώσετε ή να τα μεταφράσετε στη δική σας γλώσσα. Εναλλακτικά, θα μπορούσατε να εξοικειωθείτε με αυτό το κείμενο ή να ανατρέξετε στο «**Παράρτημα του προγράμματος εργαστηρίων**» για πληροφορίες σχετικά με τον λόγο που επιλέχθηκε ένα συγκεκριμένο ποίημα. Στη συνέχεια, θα μπορούσατε να επιλέξετε ένα κείμενο με το ίδιο θέμα από τη δική σας κουλτούρα και στη δική σας γλώσσα που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στην ομάδα με καλύτερα αποτελέσματα.

Στην ενότητα «Πηγές» περιλαμβάνεται επίσης υλικό συμπληρωματικής ανάγνωσης που θα σας φανεί χρήσιμο για την προετοιμασία του συντονισμού της συνάντησης. Πρόκειται για αναγνώσματα που βρήκαμε χρήσιμα σε σχέση με το θέμα της συνάντησης ή με τα θέματα που μπορεί να προκύψουν κατά τη συνάντηση.

Το σχέδιο της συνάντησης περιλαμβάνει επίσης την ενότητα «**Σημειώσεις για τους συντονιστές/τις συντονίστριες**», όπου παραθέτουμε αναφορές σε συγκεκριμένες ενότητες που περιλαμβάνονται στον παρόντα Οδηγό μεθοδολογίας, π.χ. Οδηγίες για τη λειτουργία της ομάδας. Εδώ περιλαμβάνονται επίσης σύντομες υποδείξεις για μερικά ζητήματα που μπορεί να προκύψουν κατά τη χρήση του υλικού σε κάθε συνάντηση. Για παράδειγμα, στη συνάντηση της Εβδομάδας 9 υπάρχει μια σημείωση που προτείνει «Πριν από τη συνάντηση, διαβάστε σχετικά με τη συνεργατική ανάγνωση και γραφή στις Οδηγίες για τη Λειτουργία της Ομάδας που θα βρείτε στον Οδηγό Μεθοδολογίας».

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Μια διάσταση των ασκήσεων της θεραπείας μέσω της ποίησης είναι ότι ενθαρρύνει την

αλληλεπίδραση. Εάν η συζήτηση είναι δύσκολη, σε πρώτη φάση μπορούμε να επικοινωνούμε με τα άλλα μέλη της ομάδας με το γράψιμο. Η ομαδική γραφή υποστηρίζεται ιδιαίτερα από την άσκηση κατά την οποία τα μέλη της ομάδας γράφουν διαδοχικά μέρη του κειμένου. Σε αυτό το είδος της άσκησης, το πρώτο μέλος της ομάδας γράφει σε χαρτί μια πρόταση ή έναν στίχο και στη συνέχεια δίνει το χαρτί στην επόμενη, η οποία προσθέτει μια άλλη πρόταση ή στίχο και περνάει το χαρτί στην επόμενη. Το να ακούνε τα κείμενα που διαβάζονται από άλλα μέλη της ομάδας έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα δύσκολο για άτομα με διάγνωση σχιζοφρένειας. Συχνά είναι καλή ιδέα να συμπεριλάβουμε κάποιο είδος αλληλεπίδρασης σε κάθε συνάντηση, για παράδειγμα, να κάνουμε ερωτήσεις σχετικά με το κείμενο που διαβάζεται κάθε φορά.

Εάν οι συμμετέχουσες έχουν ευανάγνωστο γραφικό χαρακτήρα, το γραπτό κείμενο μπορεί να διαβαστεί και από άλλο μέλος της ομάδας. Είναι επίσης δυνατόν, μεταξύ των συναντήσεων, να δακτυλογραφηθούν τα κείμενα της προηγούμενης συνάντησης και να δοθούν αντίγραφα σε όλες προς συζήτηση. Στην περίπτωση αυτή, ωστόσο, χάνεται η δυνατότητα άμεσου σχολιασμού του γραπτού κειμένου. Η καλύτερη επιλογή θα ήταν να αντιγράφονται αμέσως τα γραπτά κείμενα για να τα βλέπουν και τα άλλα μέλη της ομάδας. Ο δυσανάγνωστος γραφικός χαρακτήρας μπορεί να δυσκολέψει την ανάγνωση των κειμένων, αλλά, και πάλι, οι συμμετέχουσες συγκεντρώνονται πιο εύκολα σε ένα γραπτό κείμενο όταν το διαβάζουν οι ίδιες παρά όταν ακούνε να το διαβάζει κάποιος άλλος. Μερικές φορές ένα δείγμα δυσανάγνωστου γραφικού χαρακτήρα μπορεί ακόμα και να βελτιώσει την ικανότητα της συμμετέχουσας να συγκεντρωθεί καθώς την αναγκάζει να εστιαστεί στις λέξεις.

Η ίδια η άσκηση δεν πρέπει να είναι υπερβολική περίπλοκη. Είναι καλύτερο να δίνουμε ασκήσεις που έχουν πολλά διακεκριμένα διαφορετικά μέρη. Το πρώτο μέρος της άσκησης γίνεται πρώτα και, μόνο όταν ολοκληρωθεί, θα δώσει ο εκπαιδευτής οδηγίες για το δεύτερο μέρος. Οι οδηγίες μπορούν επίσης να δοθούν γραπτώς σε χαρτί εάν τα μέλη της ομάδας δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν κατά την ακρόαση.

Μια καλή ιδέα είναι να φτιάξετε από πριν ένα σκαρίφημα της διαδικασίας της θεραπευτικής γραφής, έτσι ώστε να είναι καθορισμένα κατ' ελάχιστον τα θέματα και οι στόχοι των συναντήσεων. Στην αρχή της διαδικασίας, πρέπει να δοθεί χρόνος για ομαδοποίηση και γνωριμία, ενώ στο τέλος πρέπει να γίνουν εγκαίρως προβλέψεις για να προετοιμαστούν οι συμμετέχουσες για τον αποχωρισμό και τα σχετιζόμενα συναισθήματα. Μερικά καλά θέματα για τις συναντήσεις είναι τα εξής: προσωπικές ανάγκες, επιθυμίες και στόχοι· αποδοχή και διαχείριση του παρελθόντος· ανακάλυψη των προσωπικών ορίων και επιθυμιών· κατονομασία και διαχείριση των συναισθημάτων· σημαντικές προσωπικές σχέσεις· δεξιότητες ευαισθητοποίησης· αντίληψη διαφορετικών αισθήσεων, αναμνήσεων, πόρων· διαχείριση του άγχους.

ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΣΤΟ ΓΡΑΨΙΜΟ

Η ομαδική θεραπευτική γραφή έχει πολλά πλεονεκτήματα σε σχέση με την ατομική θεραπεία. Σε μια ομάδα, είναι δυνατή η εξάσκηση των κοινωνικών δεξιοτήτων και η αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Αυτό συμβάλλει στη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων. Η συντονίστρια μπορεί να προαγάγει την εξάσκηση των κοινωνικών δεξιοτήτων επιλέγοντας κατάλληλες διαδραστικές ασκήσεις. Τα μέλη της ομάδας «καθρεφτίζουν» η μία την άλλη, διατυπώνουν εναλλακτικές απαντήσεις και γνώμες και μπορούν να παρέχουν σημαντική αλληλοϋποστήριξη.

Πάντως, σε μια κλειστή θεραπευτική ομάδα όπως οι ΗΡΩΙΔΕΣ η έμφαση μπορεί να δοθεί στο πώς η ίδια η ομάδα διαπραγματεύεται τον χώρο και τον χρησιμοποιεί για τη συνάντηση. Ο ρόλος των συντονιστών και των συντονιστριών: να παρακολουθούν στενά όλα τα μέλη της ομάδας, προσέχοντας

ιδίως εάν υπάρχουν ατομικές δυσκολίες ή συγκρούσεις ανάμεσα σε συμμετέχουσες, και να είναι σε εγρήγορση για την περίπτωση που κάποια συμμετέχουσα παρουσιάσει σωματική δυσφορία, οπότε μπορεί να χρειαστεί βοήθεια.

ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΉ ΓΡΑΦΉ

Η συνεργατική γραφή είναι μια προσέγγιση στο γράψιμο όπου περισσότερα από ένα άτομα (που απαρτίζουν μια ομάδα) συνδυάζουν τις προσπάθειές τους για την παραγωγή ενός γραπτού κομματιού. Υπάρχουν πολλοί λόγοι που γίνεται αυτό σε μια ομάδα θεραπευτικής γραφής. Η συνεργατική συγγραφή μπορεί να συμβάλει στην οικοδόμηση της ταυτότητας της ομάδας και στη δημιουργία δεσμών μεταξύ των συμμετεχουσών και στην ανάπτυξη της ικανότητας συνεργασίας εφόσον η ομάδα καλείται να εργαστεί πάνω σε ένα κοινό έργο, δεδομένου ότι όλες οι συμμετέχουσες θα πρέπει να συμφωνήσουν για τους στόχους και την κατανομή των ασκήσεων που απαιτούνται για την ολοκλήρωση του έργου. Εδώ, η καλή επικοινωνία μεταξύ των μελών είναι απαραίτητη και αυτό ίσως χρειαστεί να αναδειχθεί από τη συντονίστρια, που θα διατυπώσει τη σχετική ιδέα και θα επαναλάβει τους όρους του «συμβολαίου» της ομάδας (ενδεχομένως εκτυπώνοντας αυτούς τους όρους ώστε κάθε μέλος να μπορεί να ανατρέξει σε αυτούς). Ένα πλεονέκτημα είναι ότι η ομάδα είναι σε θέση να παραγάγει ένα πιο περίπλοκο και διαφοροποιημένο τελικό αποτέλεσμα σε σύγκριση με ένα κομμάτι γραμμένο από ένα μόνο άτομο. Η συνεργατική γραφή επιτρέπει επίσης σε κάθε συμμετέχουσα να εκφράσει τις απόψεις της χωρίς να χρειάζεται να ταυτιστεί με αυτές και να είναι ολοκληρωτικά υπεύθυνη γι' αυτές. Με αυτόν τον τρόπο, μια συμμετέχουσα θα μπορούσε να επιλέξει να είναι πιο εκφραστική ή πιο τολμηρή σε όσα γράφει, επειδή ξέρει ότι αναγνωρίζεται ως μέλος μιας ομάδας συγγραφέων και όχι ως κατονομαζόμενο άτομο. Είναι ένας τρόπος να γίνει πιο ορατή ως συγγραφέας, ενώ απολαμβάνει την προστασία τού να ανήκει στην ομάδα. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τις συμμετέχουσες να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στη δική τους φωνή και στα γραπτά τους.

Για τους σκοπούς των εργαστηρίων του προγράμματος ΗΡΩΙΔΕΣ, οι συμμετέχουσες θα μπορούσαν να γράψουν ένα έργο συνεργατικής γραφής προς το τέλος του προγράμματος, αφού πρώτα αναπτύξουν τις απαιτούμενες δεξιότητες μέσω ενεργητικής διευκόλυνσης για την παραγωγή ομαδικής γραφής. Υπάρχουν διάφορες τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε αυτή την περίπτωση, οι οποίες επιτρέπουν σε κάθε άτομο να γράφει ξεχωριστά ενώ η συντονίστρια «συνθέτει» το έργο.

Τα προγράμματα εργαστηρίων των ΗΡΩΙΔΩΝ περιλαμβάνουν συναντήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργατικής γραφής. Για παράδειγμα:

Εβδομάδα 4: Οι στίχοι του τραγουδιού «Perfect Day» του Λου Ριντ μπορούν να αποτελέσουν μια ομαλή εισαγωγή στη συνεργατική γραφή. Κάθε συμμετέχουσα καλείται να απαριθμήσει τα στοιχεία της δικής της «τέλειας ημέρας» και έτσι διαμορφώνεται ένα ποίημα με ιδιαίτερη σημασία για την ίδια. Η συντονίστρια μπορεί να μετεξελίξει την άσκηση σε μια άσκηση συνεργατικής γραφής ζητώντας από κάθε συμμετέχουσα να επιλέξει έναν στίχο τον οποίο θα συνεισφέρει σε ένα ομαδικό ποίημα, το οποίο θα παρουσιάσει η συντονίστρια ως συνεργατικό ποίημα που περιλαμβάνει τις αντιλήψεις όλων των γυναικών για το τι είναι μια τέλεια μέρα. Παρόλο που οι επιμέρους ιδέες είναι διαφορετικές, είναι πιθανό να είναι όλες θετικές και ευχάριστες.

Εβδομάδα 5: Το ποίημα της Sujata Bhatt «Τι αξίζει να γνωρίζουμε;» προσκαλεί τις συμμετέχουσες να απαριθμήσουν ιδέες, πεποιθήσεις, λαογραφικά στοιχεία και προσωπικές γνώσεις που είναι σημαντικές γι' αυτές, γράφοντας στίχους της μίας πρότασης. Έτσι, κάθε συμμετέχουσα φτιάχνει μια λίστα από στίχους που σχηματίζουν ένα ανομοιοκατάληκτο ποίημα με ιδιαίτερη σημασία για την ίδια. Η συντονίστρια το μετεξελίσσει όλο αυτό σε μια άσκηση συνεργατικής γραφής ζητώντας από κάθε συμμετέχουσα να επιλέξει έναν στίχο τον οποίο θα συνεισφέρει σε ένα ομαδικό ποίημα, ως μέρος

ενός συνεργατικού ποιήματος, όπως στην Εβδομάδα 4. Ωστόσο, επειδή εκπροσωπούνται οι απόψεις όλων των συμμετεχουσών και συμπεριλαμβάνονται απόψεις τις οποίες ενδέχεται να μη συμμερίζονται ορισμένα μέλη της ομάδας, μπορεί να προκύψουν έντονες συζητήσεις.

Συνάντηση 24: Το ποίημα «Luggage» της Φιόνα Χάμιλτον που χρησιμοποιείται εδώ ενθαρρύνει τη συμμετέχουσα να αφήσει πίσω της τα θέματα και τα συναισθήματα που κουβαλά από το παρελθόν και να επιλέξει τι θέλει να πάρει μαζί της στο μέλλον. Όπως και με τα προηγούμενα παραδείγματα συναντήσεων, θα μπορούσε να δημιουργηθεί ένα ομαδικό ποίημα, με την κάθε συμμετέχουσα να γράφει έναν στίχο για κάτι που θα αφήσει πίσω και άλλον ένα για κάτι που θα πάρει μαζί της, και έτσι να συντεθεί μια ομαδική απάντηση για το τι θα μπορούσε να εγκαταλειφθεί και τι να κρατηθεί σε συλλογικό επίπεδο.

Η συνεργατική γραφή μπορεί να οδηγήσει σε κάποιες δύσκολες συζητήσεις, αν οι συντονίστριες το ενθαρρύνουν αυτό, ιδιαίτερα σε σχέση με πολιτικές ή θρησκευτικές πεποιθήσεις. Ωστόσο, είναι και ένα χρήσιμο εργαλείο για να εξηγηθεί πώς οι κοινωνικές ομάδες διαφέρουν μεταξύ τους και έχουν διαφορετικές προτεραιότητες και αξίες. Έτσι, ένα ποίημα συλλογικής γραφής που δημιουργείται μέσω ατομικών συνεισφορών αφενός ενθαρρύνει την ανοχή απέναντι στον άλλο, και αφετέρου, σε ένα πιο απλό επίπεδο, μπορεί να θεωρηθεί ότι είναι ένα παράδειγμα γραφής το οποίο καταδεικνύει τη σημασία που μπορούν να παίζουν στη ζωή μας τόσο τα πολύπλοκα όσο και τα απλά ζητήματα.

Η συνεργατική γραφή, πέρα από τη μαθησιακή διάστασή της, οδηγεί και σε ένα αποτέλεσμα δημιουργικής μάθησης. Είναι ένας χρήσιμος τρόπος για να δείξουμε πώς μπορεί να δημιουργηθεί ένα ποίημα, πώς μπορεί να αλλάξει χάρη σε έναν στίχο με διαφορετικό τόνο ή με διαφορετική σκοπιά (π.χ. στίχοι με μια πιο προσωπική νότα που παρεμβάλλονται ανάμεσα σε στίχους με γενικές ή κοινωνικές ιδέες). Οι συμμετέχουσες θα μπορούσαν επίσης να αναλογιστούν πώς λειτουργεί η προσθήκη συγκεκριμένων λέξεων και πώς το συνεργατικό ποίημα διαφέρει από τα ατομικά τους ποιήματα ως προς τη γλώσσα, το νόημα, τον τόνο και το συναίσθημα.

Η συνεργατική γραφή μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε άλλες συναντήσεις εκτός από αυτές που περιλαμβάνουν ποιήματα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε συναντήσεις αναστοχασμού για να δείξει πώς οι συμμετέχουσες έχουν βιώσει το ίδιο γεγονός με διαφορετικό τρόπο.

Στην Εβδομάδα 7 ο γύρος κλεισίματος προτείνει να ζητήσετε από τις συμμετέχουσες να σκεφτούν την ημέρα τους γράφοντας μια σειρά προτάσεων που θα ξεκινούν με τις εξής λέξεις:

«Ήταν...

Άκουσα...

Είπε...

Έφαγα/Ήπια...

Συζητήσαμε...

Ένωσα...

Κάναμε...

Σκέφτηκα...

Τώρα...»

Η άσκηση ζητά από τις συμμετέχουσες να μοιραστούν αυτές τις σκέψεις και εντυπώσεις ή να μοιραστούν μόνο μία συγκεκριμένη, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης από τη συντονίστρια για να πάρει έναν στίχο από κάθε συμμετέχουσα (αν οι στίχοι είναι περισσότεροι από τις συμμετέχουσες, κάντε άλλον ένα γύρο) ώστε να προκύψει μια συνεργατική αντίδραση στην ημέρα. Μερικές φορές τα αποτελέσματα μπορεί να μας εκπλήξουν. Όπως και στα προηγούμενα παραδείγματα, ένας ή δύο στίχοι μπορούν να αλλάξουν τον συνολικό τόνο και το όλο αποτέλεσμα.

Οι συμμετέχουσες της ομάδας θα αντιληφθούν πώς «στέκονται» τα λόγια που διάλεξαν δίπλα στα λόγια των άλλων γυναικών και επίσης θα μπορέσουν να αποκτήσουν εικόνα τόσο της δύναμης της ομάδας (ότι δηλαδή το συνολικό αποτέλεσμα της ομάδας είναι μεγαλύτερο από το άθροισμα των επιμέρους μερών της) όσο και για το πώς οι ατομικές συνεισφορές μπορούν να μεταμορφώσουν ένα μεγαλύτερο κομμάτι εργασίας.

ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

Στη συνεργατική ανάγνωση το διάβασμα γίνεται από τα μέλη της ομάδας εναλλάξ. Σε θεραπευτικές ομάδες γραφής, μπορεί να ζητηθεί από τις συμμετέχουσες να μοιραστούν τη δική τους εργασία ή μέρος αυτής, διαβάζοντάς την στην ομάδα. Σε γενικές γραμμές πρόκειται για μια ανοικτή πρόσκληση όπου το μοίρασμα επιτρέπεται χωρίς να γίνεται υποχρεωτικά. Αυτό θα πρέπει να καταστεί σαφές στις συμμετέχουσες.

Υπάρχουν ξεκάθαροι λόγοι γι' αυτό. Ορισμένες συμμετέχουσες δεν θα είναι σε θέση να μοιραστούν το προσωπικό τους γραπτό και η πίεση να το κάνουν αυτό θα μπορούσε να επηρεάσει το θεραπευτικό όφελος της γραπτής δραστηριότητας, που είναι ύψιστης σημασίας. Άλλες μπορεί να έχουν δυσκολίες γραμματισμού/συλλαβισμού ή δυσλεξία ή να αισθάνονται αμήχανα όταν διαβάζουν μεγαλόφωνα το δικό τους ή οποιοδήποτε άλλο γραπτό. Μερικές φορές μια συμμετέχουσα έχει γράψει κάτι που θα ήθελε να το μοιραστεί αλλά όχι να το διαβάσει μεγαλόφωνα, οπότε θα είναι χρήσιμο αν η συντονίστρια προσφερθεί να διαβάσει εκείνη μεγαλόφωνα κάποια γραπτά όταν διατυπώνει τη γενική πρόσκληση για ανάγνωση/μοίρασμα. Αν συμβεί αυτό, μπορεί να αποφέρει εκπληκτικά αποτελέσματα. Η ανάγνωση ενός γραπτού από κάποιο άλλο άτομο μπορεί να δώσει ενδυνάμωση και επικύρωση. Ωστόσο, είναι μια πρακτική την οποία η συντονίστρια θα διαπραγματευτεί αξιοποιώντας τις γνώσεις της και τις δεξιότητές της στη δουλειά με την ομάδα.

Οι συναντήσεις του προγράμματος ΗΡΩΙΔΕΣ είναι συναντήσεις γραφής, εστιάζονται σε θέματα που επηρεάζουν όλες τις γυναίκες και χρησιμοποιούν παραδείγματα που είναι αναγνωρίσιμα και απηχούν κάποια πτυχή της προσωπικής εμπειρίας των συμμετεχουσών. Μερικοί υποστηρικτές της θεραπευτικής γραφής τη θεωρούν πολύτιμη για την έκφραση των συναισθημάτων (Bolton, 1999· Flint, 2004· Pennnebaker, 2004) και ταυτόχρονα μια ιδιωτική υπόθεση μέχρι να θελήσει η συμμετέχουσα να μοιραστεί το γραπτό της (αν το θελήσει ποτέ). Η δύναμη της θεραπευτικής γραφής έγκειται στο ότι η ίδια η πράξη της γραφής μέσα στο θεραπευτικό πλαίσιο της προετοιμασίας και της υλοποίησης προκαλεί μια αλλαγή στο άτομο – είναι η στιγμή της «ποιήσεως» κατά την οποία δημιουργικότητα και ψυχολογία συνδυάζονται με τρόπο αλημιστικό, αποτυπώνοντας κάτι που δεν υπήρχε προηγουμένως.

ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Είναι χρήσιμο να συζητήσετε με τις συναδέλφους σας για ειδικότερους σκοπούς της συγκεκριμένης ομάδας σας πέρα από τα γενικά σημεία (μείωση της κοινωνικής απομόνωσης, ενίσχυση των δικτύων υποστήριξης και εξεύρεση τρόπων ώστε να χρησιμοποιηθεί η γραφή ως θεραπευτικό εργαλείο για προσωπική ανάπτυξη).

Μέρος της προετοιμασίας θα μπορούσε να περιλαμβάνει την κατάστρωση σχεδίων για την

παρακολούθηση της αποτελεσματικότητας της ομάδας κατά κάποιον τρόπο. Αν ναι, πώς θα το πετυχαίνατε αυτό;

Οι συντονίστριες μπορούν να παρατηρούν την ομάδα και να κρατάνε σημειώσεις μετά από κάθε συνάντηση. Οι σημειώσεις αυτές θα αποτελέσουν μια χρήσιμη καταγραφή και θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε συναντήσεις εποπτείας υποδεικνύοντας τομείς που προβληματίζουν τις ίδιες τις συντονίστριες ή/και τις συμμετέχουσες.

Συχνά πρόκειται για απλή λεκτική ανατροφοδότηση και φόρμες αξιολόγησης που προσφέρουν στη συμμετέχουσα την ευκαιρία να σχολιάσει τα δικά της συναισθήματα/τις αλλαγές/τις δεξιότητες που αναπτύχθηκαν στην πορεία των συναντήσεων.

Μερικές φορές, ωστόσο, η ανατροφοδότηση μπορεί να κρύβει πιο ουσιαστικές αλλαγές. Για παράδειγμα, μπορεί να έχετε μια συμμετέχουσα η οποία δηλώνει ότι έχει βαρεθεί την ομάδα γραφής και έχει αναπτύξει ενδιαφέρον για έναν άλλο τομέα στον οποίο θα επικεντρωθεί στο μέλλον, όπως τα καλλιτεχνικά ή την κηπουρική. Είναι σαφές ότι τέτοιες αλλαγές δεν θα είχαν συντελεστεί χωρίς την υποστήριξη της ομάδας γραφής και την προσωπική ανάπτυξη που μπορεί να αποδοθεί στη συμμετοχή στην ομάδα. Στη συγκεκριμένη ομάδα σας, η συμβολή των άλλων συντονιστριών και των άλλων υγειονομικών είναι ανεκτίμητη για να γίνει ορθή αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της ομάδας.

Άλλοι τρόποι αξιολόγησης μπορούν να εφαρμοστούν ανεπίσημα από τις ίδιες τις συμμετέχουσες. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να ζητηθεί από τις συμμετέχουσες να κατονομάσουν τρία πράγματα που τους αρέσουν πολύ σε σχέση με την ομάδα και άλλα τόσα που θα ήθελαν να αλλάξουν. Παρομοίως, ένας τρόπος για να επιβεβαιώσουν οι συμμετέχουσες την εμπειρία τους θα ήταν να ζητήσετε από καθεμιά να κοιτάξει όλη τη δική της δουλειά για να διαλέξει ένα κομμάτι που της αρέσει περισσότερο και να μιλήσει ή να γράψει γι' αυτό. Οι τελικές συναντήσεις είναι τα σημεία της σειράς εργαστηρίων όπου αυτό συμβαίνει με φυσικό τρόπο και όπου η επιλογή κομματιών που θα προστεθούν στην ανθολογία αποτελεί μέρος των συναντήσεων.

Έχουν μοιραστεί φόρμες για την επίσημη ανατροφοδότηση και αξιολόγηση (βλέπε έντυπα του προσαρτήματος 1 και 2). Η διαδικασία αυτή μπορεί να είναι ανεκτίμητη στη σήμανση της ατομικής και της ομαδικής ανάπτυξης καθώς και για τη μελλοντική ανάπτυξη των εργαστηρίων.

Το έντυπο ανατροφοδότησης 1 έχει ως στόχο να δώσει στη συντονίστρια την ευκαιρία να μοιραστεί τις απόψεις και τα συναισθήματά της μετά από κάθε συνάντηση. Κάτι τέτοιο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο ώστε να μπορέσει η συντονίστρια να εξοικειωθεί με τις αρχικές δυσκολίες, να επιφέρει μικρές προσαρμογές και αλλαγές στο πρόγραμμα ή να προβεί σε ειδικές διευθετήσεις για τη συγκεκριμένη συμμετέχουσα σε μια προσεχή συνάντηση.

Το έντυπο ανατροφοδότησης 2 έχει ως στόχο τη λήψη ευρύτερης ανατροφοδότησης από τις συμμετέχουσες. Θα πρέπει να χρησιμοποιείται μετά το πρώτο, το δεύτερο και το τρίτο τρίμηνο της διαδικασίας και πάλι στο τέλος, έτσι ώστε να συμπληρωθούν συνολικά τέσσερα έντυπα από κάθε άτομο. Όπως επισημαίνεται στο έντυπο 2, το πρώτο ερώτημα πρέπει να απαντηθεί μόνο μετά το πρώτο τρίμηνο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- Adichie, C.N (2009) The Danger of the Single Story. Ted Global. Διαθέσιμο στο: https://www.ted.com/talks/chimamanda_adichie_the_danger_of_a_single_story
- Barthes, R (1997) *Image/Music/Text*. London: Fontana
- Bolton, G (2004) The therapeutic potential of creative writing. Jessica Kingsley, London.
- Burnham, J (2012) 'Chapter Seven: *Developments in Social GRACES: Visible-invisible and voiced-unvoiced.*' *Culture and Reflexivity in Systemic Psychotherapy*. London: Karnac
- Dezelic, M. (2013). Window of tolerance- trauma/anxiety-related responses: widening the comfort zone for increased flexibility. Ανακτήθηκε από τη διεύθυνση <http://www.drmariedezelic.com/#!window-of-tolerance-traumaanxiety-rela/ca9e>
- Flint, R (2004) Fragile Space: Therapeutic Relationship and the Word. Writing in Education - Vol. 26. <https://www.nawe.co.uk/DB/wie-editions/articles/fragile-space-therapeutic-relationship-and-the-wor.html>
- Freud, S (1995) Creative writers and daydreaming in P. Gay ed. The Freud Reader, London: Norton pp. 436 -442.
- Jun, H. (2018) *Social Justice, Multicultural Counseling, and Practice: Beyond a Conventional Approach* (2nd edition) London: Sage
- Kahler, T (1975) Drivers – The Key to Process Script *Transactional Analysis Journal* 5:3
- Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(26), 39-43.
- Ogden, P, Minton, K, Pain. (2006) *Trauma and the body: A sensomotor approach to psychotherapy*. New York: Norton
- Pennebaker, J.W. (2004) Writing to heal: a guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval. Parkland Ca.: New Harbinger Publications.
- Quinby, L (2013) 'The Quinby Durable triangle' (<http://ta-tutor.com/tatutor/durable-triangle>)
- Richo, D. (2008) When the Past is Present. Boston: Shambala.
- Rogers C (1956/1992) 'The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, American Psychological Association, Vol. 60, No. 6, 827-832
- Tuckman's 5-stage model (1965) https://www.tutorialspoint.com/individual_and_group_behavior/five_stage_model_group_development.htm
- Yalom, I (1985) *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books. Feedback form 1

ΕΝΤΥΠΟ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ₁

Έντυπο ανατροφοδότησης που συμπληρώνεται από τους συντονιστές και τις συντονίστριες της ομάδας ΗΡΩΙΔΕΣ (μετά από κάθε συνάντηση)

Οι σκέψεις και τα συναισθήματά σας μετά τη συνάντηση;

Συνεργασία μεταξύ των συντονιστών/συντονιστριών

Σχόλια σχετικά με τη διαδικασία της ομάδας

Λειτουργικότητα του επιλεγμένου υλικού

Προτάσεις για την ανάπτυξη του προγράμματος συναντήσεων της ομάδας, των οδηγιών ή του υλικού

ΕΝΤΥΠΟ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ 2

Ερωτηματολόγιο που συμπληρώνεται από τις συμμετέχουσες της ομάδας ΗΡΩΙΔΕΣ (4 φορές κατά τη διάρκεια του προγράμματος, μετά από κάθε τρίμηνο)

1. Έναρξη (αυτό πρέπει να συμπληρωθεί μόνο μετά το πρώτο τρίμηνο)

a) Έλαβα από την αρχή τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τις δραστηριότητες της ομάδας, τους χρόνους συνάντησης, τους στόχους και τις αρχές εργασίας

☐ Yes

☐ No

b) Ποια είναι τα σχόλιά σας σχετικά με την πρώτη συνάντηση και το ξεκίνημα της ομάδας (πληροφόρηση, πρακτικές διευθετήσεις κ.λπ.);

2. Προσδοκίες

Έχει ικανοποιήσει η ομάδα τις προσδοκίες και τις ανάγκες σας;

☐ Yes

☐ No

Ποια είναι η γνώμη σας για τα θέματα που συζητούνται στην ομάδα και τη σχέση τους με τη δική σας ζωή;



a) Η ομάδα περιλάμβανε το γράψιμο...

- (Διαλέξτε ένα)

- ☐ υπερβολικά πολύ
- ☐ πολύ
- ☐ επαρκή
- ☐ λίγο
- ☐ όχι αρκετό

(Διαλέξτε ένα)

Υ) Ποια είναι τα σχόλιά σας σχετικά με τις ασκήσεις; Τι σκέψεις σας προκάλεσαν;

Πώς πήγε το μοίρασμα των γραπτών και η κοινή συζήτηση σχετικά με αυτά;

.....

.....

.....

.....

8) Γραπτό και άλλο υλικό που χρησιμοποιείται στην ομάδα.

Ποια είναι τα σχόλιά σας σχετικά με το υλικό; Τι σκέψεις προκάλεσαν τα κείμενα, οι εικόνες κ.λπ.

;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Πρακτικές διευθετήσεις

α) Ποια είναι τα σχόλιά σας σχετικά με τον χώρο συναντήσεων;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

β) Ποια είναι η γνώμη σας για τη συνολική διάρκεια της ομάδας (8 μήνες / 32 συναντήσεις); Ήταν...

- ☐ υπερβολικά σύντομη
- ☐ κάπως σύντομη
- ☐ σωστή
- ☐ λίγο μεγάλη
- ☐ πάρα πολύ μεγάλη

γ) Ο εβδομαδιαίος χρόνος συναντήσεων ήταν...

- ☐ υπερβολικά σύντομος
- ☐ κάπως σύντομος
- ☐ σωστός
- ☐ λίγο μεγάλος
- ☐ πάρα πολύ μεγάλος

Ήταν η συχνότητα των συναντήσεων (μία φορά την εβδομάδα) σωστή για εσάς; Μήπως θα προτιμούσατε μια βραδιά με μεγαλύτερη διάρκεια ή μια θεματική ημέρα αντί για μία εβδομαδιαία συνάντηση;

- ☐ Μου αρέσουν οι εβδομαδιαίες συναντήσεις
- ☐ Μερικές φορές θα προτιμούσα μια μεγαλύτερη συνάντηση ή μια θεματική ημέρα

5. Ομαδικές δραστηριότητες

Πώς ήταν η συνεργασία μέσα στην ομάδα; Τι ήταν καλό ή ικανοποιητικό; Τι φαινόταν άβολο; Υπήρχε χώρος στην ομάδα για τα συναισθήματά σας; Σας άκουγαν; Has the frequency of meetings (once a week) been right for you? Would you prefer a longer evening or a theme day instead of a weekly gathering?

- ☐ I like the weekly gatherings
- ☐ I would sometimes prefer a longer meeting or a theme day

.....

.....

Τι σχόλια θα κάνετε στους εκπαιδευτές;

.....

.....

.....

.....

.....

Άλλα σχόλια και επιθυμίες

.....

.....

.....

.....

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ

Εισαγωγικές σκέψεις

Η δημιουργική και αναστοχαστική γραφή έχει τη δύναμη να φέρνει στην επιφάνεια προσωπικά θέματα και συχνά επικεντρώνεται ακριβώς στο τι είναι προσωπικό και σημαντικό για το άτομο που γράφει. Ακολουθούν κάποιες προτάσεις που μπορεί να σας βοηθήσουν κατά τη διάρκεια των συναντήσεων και αφότου αυτές ολοκληρωθούν.

Συγκεκριμένες προτάσεις

- ♦ Στο σώμα μας μπορούμε να «διαβάσουμε» με ακρίβεια το πώς αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο, αν και στο πολιτισμικό μας πλαίσιο δεν συνηθίζεται να «ερχόμαστε σε επαφή» με τον εαυτό μας. Τεχνικές που εστιάζουν στην αυτοεπίγνωση, όπως ο διαλογισμός ή η γιόγκα, προσφέρονται ιδιαίτερα για να έρθουμε «πιο κοντά» στον εαυτό μας. Ένας άλλος τρόπος για να το πετύχουμε αυτό είναι απλά να παραμείνουμε ακίνητοι και να μη ζητάμε από τον εαυτό μας να κάνει κάτι. Όταν παρατηρούμε την αναπνοή μας, επιβραδύνουμε αβίαστα το ρυθμό της και προσπαθούμε να αναπνέουμε από την κοιλιά, ηρεμεί το νευρικό μας σύστημα. Το να πατάμε με ολόκληρο το πέλμα στο έδαφος μάς γειώνει. Ακόμα και το να πατάμε με δύναμη τα πόδια μας κάτω μπορεί να μας βοηθήσει να νιώσουμε συνδεδεμένοι με τη γη και με τον προσωπικό μας χώρο.
- ♦ Πριν το γράψιμο, καλό είναι να φέρετε στο μυαλό σας την εικόνα «ενός μέρους όπου νιώθετε γαλήνη» ή όπου φαντάζεστε ότι θα νιώθατε γαλήνη, λ.χ. μια παραλία ή ένα δάσος. Κατά τη διάρκεια του γραψίματος, αν αρχίσετε να νιώθετε ένταση, σταματήστε το γράψιμο και μεταφερθείτε νοερά σε αυτό το μέρος.
- ♦ Την ώρα που γράφετε, αναρωτηθείτε: Είμαι σε θέση αυτή τη στιγμή να γράψω; Μην πιέζετε τον εαυτό σας.
- ♦ Η καθεμιά από σας θα νιώσει μια γκάμα συναισθημάτων, τόσο όταν γράφετε αλλά και όταν ακούτε τι έγραψαν οι άλλοι. Είναι πολύ φυσικό σε κάθε συνάντηση να έχετε συναισθηματικά скаμπανεβάσματα την ώρα που ακούτε τον εαυτό σας και τις άλλες. Παίζει σημαντικό ρόλο το τι θα κάνετε αμέσως μετά τη συνάντηση: δώστε λίγο χρόνο και χώρο στον εαυτό σας. Θα μπορούσατε ακόμα και να επικοινωνήσετε με ένα φιλικό σας πρόσωπο για να του πείτε πώς νιώθετε, ή να ετοιμάσετε κάτι να πιείτε πριν επιστρέψετε στις συνηθισμένες σας δραστηριότητες.
- ♦ Αν υπάρχει ένα θέμα που είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο για σας, καλό είναι να το αναφέρετε στους συντονιστές/στις συντονίστριες και την ομάδα.
- ♦ Αυτό δεν σημαίνει ότι το θέμα αυτό δεν θα συζητηθεί, αλλά θα νοιαστούν για εσάς: θα σας δώσουν χρόνο να προετοιμαστείτε πριν συζητηθεί και θα βεβαιωθούν ότι δεν θα έχετε πρόβλημα.
- ♦ Σκεφτείτε τι θα κάνετε με τα γραπτά σας. Σας προτείνουμε να τα κρατήσετε σε ένα ημερολόγιο ή σε έναν φάκελο, για να είναι πάντα σε ένα συγκεκριμένο μέρος. Ωστόσο,

αν δεν νιώθετε ασφαλείς να το κάνετε αυτό, συζητήστε με τον συντονιστή/τη συντονίστρια τι θα μπορούσατε να κάνετε με τα γραπτά σας.

- ♦ Να θυμάστε ότι όσα γράφετε είναι για σας, ότι οι λέξεις αυτές είναι δικές σας και μόνο. Όπως τα γραπτά των άλλων είναι μοναδικά και σας προξενούν το ενδιαφέρον, το ίδιο συμβαίνει και με τα δικά σας γραπτά: προξενούν το ενδιαφέρον των άλλων. Φανταστείτε τις λέξεις σας σαν ένα ανυπεράσπιστο ζωάκι που χρειάζεται στοργή.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΙΛΟΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΕ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Εισαγωγικές σκέψεις

Η περίοδος της πανδημίας του κορονοϊού αποτέλεσε και εξακολουθεί να αποτελεί μια ιδιαίτερη πρόκληση για την κοινωνία μας (το πρόγραμμα HEROINES υλοποιήθηκε το 2020-2021).

Η δυσκολία είναι ακόμα μεγαλύτερη για ανθρώπους που είναι ευάλωτοι ή για όσους ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές και δεν έχουν πολλές ευκαιρίες για επικοινωνία ή/και δημιουργικές δραστηριότητες, δηλαδή για όσα μας βοηθούν να αντιμετωπίζουμε το στρες και τον φόβο.

Οι γυναίκες που συμμετείχαν στην ομάδα είχαν την προσδοκία ότι αυτό το πιλοτικό πρόγραμμα θα τους παρείχε τις ευκαιρίες για αλληλεπίδραση και επικοινωνία που είχαν ανάγκη αυτή την περίοδο. Ωστόσο, καθώς ίσχυαν αυστηροί περιορισμοί στην Ελλάδα και ιδιαίτερα στη Λαμία, αναγκαστικά επιλέξαμε να το κάνουμε στο διαδίκτυο.

Το εγχείρημα αυτό αποδείχθηκε αρκετά δύσκολο και θα θέλαμε να μοιραστούμε μαζί σας κάποιες συμβουλές/προτάσεις για τις ιδιαιτερότητες της εφαρμογής ενός τέτοιου προγράμματος σε περιβάλλον διαδικτύου.

Πιστεύουμε ότι αυτές οι προτάσεις θα είναι χρήσιμες όχι μόνο σε περιόδους πανδημίας, αλλά και για κάθε ομάδα ανθρώπων με σοβαρούς περιορισμούς μετακίνησης, όπως άτομα με σωματικές ή άλλες αναπηρίες, άτομα σε ανοσοκαταστολή, άτομα που ζουν στο εξωτερικό αλλά έχουν την ανάγκη να επικοινωνούν στη μητρική τους γλώσσα κ.λπ.

Συγκεκριμένες προτάσεις

- ♦ Μία από τις δυσκολίες που αντιμετωπίσαμε ήταν πώς να δώσουμε ίσο χρόνο σε όλες τις συμμετέχουσες, για να μπορούν όλες να εκφραστούν κατά τη διάρκεια της συνάντησης. Αποφασίσαμε να δώσουμε σε όλες χρόνο να μιλήσουν, ακολουθώντας τη σειρά με την οποία εμφανίζονταν στην οθόνη. Το αποτέλεσμα ήταν μια τυχαία σειρά ομιλητριών, που δεν θα μπορούσε να θεωρηθεί μεροληπτική από πλευράς των συντονιστών. Επίσης, ακολουθήσαμε κάποιες τεχνικές με τις οποίες οι γυναίκες αποφασίζουν με τυχαία σειρά πότε θα μιλήσουν, επιλέγοντας το αγαπημένο τους χρώμα ή την μπάλα κ.ο.κ.
- ♦ Ίσως η μεγαλύτερη δυσκολία ήταν το πώς θα νιώσουν κοντά τα μέλη της ομάδας, η μια με την άλλη. Αυτό το καταφέραμε κυρίως με διάφορες διαδικτυακές ασκήσεις που ενισχύουν τους δεσμούς μεταξύ των μελών και βοηθούν στην αποτελεσματική

επικοινωνία (όπως η άσκηση επιβίωσης με τη βαλίτσα).

- ♦ Είναι επίσης σημαντικό το ότι σε ένα πρόγραμμα που γίνεται στο διαδίκτυο δεν μπορούμε να κάνουμε διαλείμματα, κατά τη διάρκεια των οποίων τα μέλη χαλαρώνουν και έρχονται πιο κοντά. Έτσι, αντί για διαλείμματα επιλέξαμε κάποιες τεχνικές χαλάρωσης (φωτογραφίες, μουσική, κλειστή οθόνη για ένα χρονικό διάστημα).
- ♦ Μια δυσκολία που αντιμετωπίσαμε ήταν το πώς να διαχειριστούμε μια διένεξη που προέκυψε μεταξύ συμμετεχουσών σε μια συνάντηση. Τέτοιες καταστάσεις επιλύονται πολύ πιο εύκολα σε μια φυσική συνάντηση, όπου τα μέλη απευθύνονται άμεσα η μία στην άλλη αλλά και στους συντονιστές. Η λύση που βρήκαμε ως συντονιστές/συντονίστριες ήταν να είμαστε διαθέσιμοι και μετά το πέρας των συναντήσεων σε όποιαν ήθελε (και όντως ήρθαν σε επαφή μαζί μας). Επίσης, την ημέρα που υπήρξε η διένεξη, η συνάντηση κράτησε περισσότερο χρόνο, για να δοθεί ο απαραίτητος «χώρος» σε όλες τις συμμετέχουσες να εκφραστούν. Το αποτέλεσμα ήταν ότι έτσι ήρθαν πιο κοντά η μία με την άλλη. Επίσης, μετά από αυτή τη συνάντηση, προσθέσαμε στο πρόγραμμα όλων των συναντήσεων κι άλλες ασκήσεις για τη δημιουργία δεσμών ανάμεσα στα μέλη της ομάδας.
- ♦ Κρίθηκε απαραίτητο να προσαρμόσουμε κάποιες ασκήσεις, ιδίως εκείνες που δεν περιορίζονταν στη γραφή και απαιτούσαν τη χρήση κάποιων υλικών. Επίσης, για κάποιες συναντήσεις έπρεπε να υπάρχει προετοιμασία από την προηγούμενη συνάντηση, προκειμένου οι συμμετέχουσες να έχουν μαζί τους κάποια υλικά.
- ♦ Προβλήματα δημιουργούνται επίσης όταν ζητάμε από τις συμμετέχουσες να συμπληρώσουν λ.χ. ερωτηματολόγια και να μας τα στείλουν, είτε επειδή δεν έχουν πρόσβαση στον απαραίτητο τεχνικό εξοπλισμό είτε επειδή ανακύπτει θέμα με την προστασία των προσωπικών δεδομένων. Πιστεύουμε ότι πρέπει να υπάρχει κάποια ευελιξία και λιγότερες προϋποθέσεις, δεδομένων των συνθηκών (οι γυναίκες ήταν από αγροτικές περιοχές). Μια καλή λύση είναι οι google forms, γιατί συμπληρώνονται εύκολα και γίνεται εύκολη εξακρίβωση ταυτότητας.
- ♦ Παρατηρήσαμε επίσης ότι άρεσε στις συμμετέχουσες να μπαίνουν σε «δωμάτια» (μικρές ομάδες με πιο λίγα μέλη, στο πλαίσιο της ίδιας διαδικτυακής συνάντησης). Αυτή η λύση προσφέρεται, γιατί το κλίμα είναι πιο χαλαρό και παρέχει μια αίσθηση ιδιωτικότητας, όπου τα μέλη εκμυστηρεύονται πράγματα ευκολότερα και γνωρίζονται καλύτερα μεταξύ τους.
- ♦ Παρατηρήσαμε ότι, καθώς το πρόγραμμα διεξαγόταν στο διαδίκτυο, χρειαζόταν να είμαστε πιο προσεκτικοί όταν έρχονταν στην επιφάνεια κάποια ευαίσθητα θέματα, όπως είναι οι θρησκευτικές πεποιθήσεις. Οι γυναίκες αυτές δεν γνωρίζονταν διά ζώσης και δεν υπήρχε επαρκής χρόνος να έρθουν κοντά η μία με την άλλη. Στις φυσικές συναντήσεις υπάρχει αυτός ο χρόνος γνωριμίας, είτε στα διαλείμματα είτε πριν ή μετά την ομάδα.
- ♦ Δεδομένου ότι δεν υπήρχε φυσική (δια ζώσης) επαφή, οι γυναίκες δεν γνωρίζονταν μεταξύ τους από πριν και οι περισσότερες είχαν προβλήματα ψυχοκοινωνικής φύσης που επηρέαζαν την καθημερινότητά τους, συχνά ήταν δύσκολο σε περιβάλλον διαδικτύου να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα και τις σκέψεις που τους προκαλούσαν οι ασκήσεις. Δώσαμε λοιπόν σε αυτές τις γυναίκες την ευκαιρία να επικοινωνήσουν μαζί μας έξω από το πλαίσιο του προγράμματος και αποδείχθηκε ότι κάποιες φορές οι ασκήσεις

ανακίνησαν σε αυτές πολλά συναισθήματα και σκέψεις. Μάλιστα, δύο από αυτές μας είπαν ότι μέσα από το πρόγραμμα μπήκαν σε μια διαδικασία να επαναπροσδιορίσουν τον εαυτό τους και ζήτησαν επιπλέον θεραπευτική βοήθεια. Τις παραπέμφαμε στους κατάλληλους ανθρώπους.

- ♦ Για να μπορούν να υποστηρίξουν τόσο τα άτομα αλλά και την ομάδα ως σύνολο, προτρέπουμε τους συντονιστές/τις συντονίστριες να ανατρέχουν συχνά στις Οδηγίες για τη Λειτουργία της Ομάδας.

Βάσια Τζανέτου

Εύη Μυλωνάκη

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΠΑΝΩ ΣΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ

Εισαγωγικές σκέψεις

Η θεραπευτική γραφή επιτελεί τις εξής λειτουργίες:

- ♦ Σε προσωπικό επίπεδο, ενθαρρύνει μια διαδικασία ψυχολογικής μεταμόρφωσης, την οποία το άτομο βιώνει ως «εσωτερική ελευθερία, μεγαλύτερη ψυχική ευελιξία, μια πιο ξεκάθαρη αίσθηση προσωπικής ταυτότητας, και περισσότερη ελευθερία να επιδιώξει δημιουργικούς στόχους» (Hunt, 2000).
- ♦ Σε κοινωνικό επίπεδο, η θεραπευτική γραφή μάς δίνει τη δυνατότητα να οραματιστούμε μια κοινωνία με μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και συνεργατική ευημερία για την ανθρωπότητα και τον πλανήτη. «Βλέπουμε» πώς θα μπορούσαν να ξεπεραστούν οι ανισότητες, ο γραμμικός και ιεραρχικός τρόπος σκέψης και οι μικρο-εκδηλώσεις επιθετικότητας. Διευρύνεται η αντίληψή μας και οραματιζόμαστε εκ νέου τον κόσμο και το μέλλον.
- ♦ Σε σωματικό επίπεδο, έχουν γίνει έρευνες για τη θετική επίδραση που έχει η θεραπευτική γραφή σε διάφορες σωματικές λειτουργίες.
- ♦ Συγκεκριμένες προτάσεις:

1. Ψυχολογική ευημερία: Η θεραπευτική γραφή βοηθά με τους εξής τρόπους:

- ♦ Βλέπουμε με αντικειμενική ματιά την υποκειμενική μας εμπειρία: οι μύχιες σκέψεις εξωτερικεύονται και εν μέρει αποδεσμεύονται από την προσωπική μας ταυτότητα.
- ♦ Στρεφόμαστε στο ιστορικό παρόν, το οποίο σημαίνει ότι μπορούμε σε παρόντα χρόνο να εξερευνήσουμε το παρελθόν και να βρούμε νέες λύσεις σε «παλιά» προβλήματα.
- ♦ Αφομοιώνουμε καλύτερα τις εμπειρίες της ζωής μας: «συμφιλιωνόμαστε», «εστιάζουμε» και «φροντίζουμε» τις προσωπικές μας ιστορίες που δεν έχουν ακουστεί, που έχουν αποσιωπηθεί ή που δεν έχουν λάβει τη δέουσα προσοχή.

- ♦ Διαχειριζόμαστε καλύτερα τη μοναξιά. Το άτομο νιώθει ότι κάνει καλή παρέα με τις δικές του σκέψεις, αλλά και με τις αντιδράσεις των άλλων, αν αποφασίσει να μοιραστεί μαζί τους αυτά που έχει γράψει.
- ♦ Μας υπενθυμίζει ότι ο εαυτός βρίσκεται σε σχέση με «κάτι άλλο», το οποίο μπορεί να είναι απλά μία σελίδα κειμένου, ή ακόμα και οι εμπειρίες ή τα γραπτά άλλων ανθρώπων.

2. Τι πιστεύετε ότι συμβαίνει;

Κάποιες φορές οι συμμετέχουσες έχουν την περιέργεια να μάθουν περισσότερα για τη «μαγική» επίδραση της θεραπευτικής γραφής. Χρειάζεται να έχουμε κατά νου ότι επιτελούνται διάφορες ψυχολογικές διεργασίες ή άλλες που μπορεί να ανήκουν στη σφαίρα των ψευδαισθήσεων:

Επαλήθευση της πραγματικότητας: Δοκιμάζουμε διάφορα σενάρια και αντιδράσεις στο χαρτί, πριν τα βιώσουμε στη ζωή μας. Στο πλαίσιο της ομάδας, αναζητούμε γνώμες για την ανταπόκριση της κοινωνίας σε συγκεκριμένες επιλογές και αντιλήψεις.

Το γραπτό ή όποιο άλλο δημιουργικό αντικείμενο εντάσσεται σε μια «πιθανή πραγματικότητα», όπου οι συμμετέχουσες νιώθουν ασφαλείς να αφήσουν τη φαντασία τους ελεύθερη και να πειραματιστούν.

Όταν υπάρχει μια αίσθηση ροής (μια σχετική ισορροπία ανάμεσα στη δυσκολία του εγχειρήματος και στον χρόνο που μας παίρνει να το φέρουμε σε πέρας), νιώθουμε ότι καταφέραμε κάτι και είμαστε πιο δυνατοί. Ένα αποτέλεσμα αυτής της ροής είναι ότι αλλάζει ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε τον χρόνο: κάποιες φορές ανακουφιζόμαστε προσωρινά ή νιώθουμε ότι έχουμε οδό διαφυγής, άλλες φορές «μεταφερόμαστε» σε μια συγκεκριμένη στιγμή στο παρελθόν, το παρόν ή το μέλλον.

3. Απαραίτητοι παράγοντες: Στις ομάδες θεραπευτικής γραφής κάποιοι παράγοντες, από τη φύση τους, επιτελούν υποστηρικτικό και επανορθωτικό ρόλο για τις συμμετέχουσες:

- ♦ Κοντινή σχέση με τους συντονιστές/τις συντονίστριες και τα άλλα μέλη της ομάδας.
- ♦ Δημιουργικές τεχνικές που βοηθούν την εξωτερίκευση, όπως το να βάζουμε τις σκέψεις μας σε ένα δοχείο.
- ♦ Προσωπικός χρόνος για κάθε άτομο που συμμετέχει, αλλά και για την ομάδα: ο καθένας παίρνει τον χρόνο του με τη σειρά ή κάνει ένα «διάλειμμα» από όσα τον απασχολούν.
- ♦ Το άτομο ενθαρρύνεται να αναλάβει ρίσκα και να αντλήσει από μέσα του κουράγιο.

4. Το γράψιμο είναι ένας τρόπος να γίνουμε ο εαυτός μας: Το γράψιμο μάς βοηθά να ευθυγραμμίζουμε με την αληθινή φύση μας και να είμαστε πιο αυθεντικοί, αποβάλλοντας πολλά αφηγήματα και προσδοκίες της κοινωνίας: Ο γνωστός Ιρλανδός συγγραφέας Κολμ Τόμπιν έχει πει: «Γράφω με σοβαρότητα και αποφασιστικότητα για να τα βγάλω πέρα με πράγματα κρυμμένα και δύσκολα... Όμως δεν μπορούμε να αποδράσουμε από τον εαυτό μας. Δεν μπορούμε να γίνουμε κάποιος άλλος.» (The Guardian, 2009).

5. Η σωματική υγεία αποδεδειγμένα βελτιώνεται μέσω της θεραπευτικής γραφής. Ακολουθούν κάποια παραδείγματα από το *Opening up by Writing it Down* [Γράφουμε για αυτό και ανοιγόμαστε] των James Pennebaker και Robert Smyth και από άλλες μελέτες:

- ♦ Όταν κρατάμε μυστικά, επιβαρύνουμε το σώμα μας. Καταβάλλουμε αχρείαστη προσπάθεια για να περιορίσουμε ή να συγκρατήσουμε τις σκέψεις μας, η οποία έχει άμεσες σωματικές συνέπειες: αυξάνονται οι σφυγμοί μας και ιδρώνουμε. Με τον καιρό, αθροιστικά, αυτό μας δημιουργεί άγχος και διάφορες παθήσεις που σχετίζονται με αυτό, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση.
- ♦ Όταν αυτά που μας συμβαίνουν δεν εκφράζονται με λέξεις, εκδηλώνονται ως ανησυχία και άγχος, προβληματισμός, δυσάρεστα όνειρα και ενοχλητικές σκέψεις.
- ♦ Το γράψιμο απαλύνει τα συμπτώματα της μετατραυματικής αγχώδους διαταραχής, είτε γράφουμε για τραυματικές εμπειρίες είτε για πιο καθημερινά πράγματα.
- ♦ Μειώνεται η χρονική διάρκεια των ασθενειών και αραιώνουν οι επισκέψεις στον γιατρό (Pennebaker and Beall, 2006).
- ♦ Βελτιώνεται η λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος (Pennebaker et al, 1988).
- ♦ Βελτιώνεται η ηπατική λειτουργία (Francis and Pennebaker, 1992).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- Francis, M. E. & Pennebaker, J. W. (1992) Putting stress into words. The impact of writing on physiological, absentee, and self-reported emotional well-being measures. *American Journal of Health Promotion*, 6, 280–287
- Hunt, C. (2000) *Therapeutic Dimensions of Autobiography*. London: Jessica Kingsley
- 2009)
- Pennebaker, J. W. & Beall, S. K. (1986) Confronting a traumatic event. Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274–281
- Pennebaker, J.W., Kiecolt-Glaser, J. K. & Glaser, R. (1988) Disclosure of traumas and immune function. Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239–245
- Τóibín, C. (2009) 'Best thing about writing? Money.' *The Guardian*. 3 March 2009.



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