

Πρόγραμμα ΛΑΪΚΗ ΣΧΟΛΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
Εαρινός Κύκλος 2015

Ομάδα συνεργασίας & αντίστασης ...μετά μουσικής



με την Κασσάνδρα Πήτερσεν,
ψυχολόγο - αφηγηματική ψυχοθεραπεύτρια
μέλος του επιστημονικού προσωπικού του ΙΑΨ

Κάθε Πέμπτη 6.00 - 8.15 μ.μ.
από 2 Απριλίου και για 11 συναντήσεις

στο Παιδικό Μουσείο Θεσσαλονίκης
Γρηγορίου Λαμπράκη & Κλεάνθους 57
(απέναντι από το γήπεδο του ΠΑΟΚ)

Εγγραφές – Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι
Παρασκευή 27 Μαρτίου

Πληροφορίες- Εγγραφές:

τηλ. 6955-103578

www.narrativetherapy.gr, narrativetherapygr@gmail.com

Κόστος Συμμετοχής 110 ευρώ

A. ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Νιώθετε **τα προβλήματα της καθημερινότητας** ή των σχέσεων να επιδιώκουν σημαντικό χώρο στην ζωή σας;

Θέλετε μια **αλλαγή** στον τρόπο που βιώνετε τον εαυτό σας; Θέλετε να αναδείξετε τα χρώματα και τις ευχάριστες νότες στην καθημερινότητά σας;

Μήπως απογοητευτήκατε ή δεν πιστεύετε, τις κάθε λογής αυθεντίες, μήπως **βαρεθήκατε τις συμβουλές;**

Αισθάνεστε καμιά φορά σαν να είναι μοναχικός και κουραστικός ο απεγκλωβισμός από τα ζητήματα που σας ταλαιπωρούν; **Θέλετε συμπαρασάτες, συντρόφους ή συνοδοιπόρους;**

Θα σας ενδιέφερε **να συμβάλλετε** με τις εμπειρίες σας, **στις ζωές άλλων ανθρώπων**, ακόμα και **εκτός ομάδας**, που μπορεί να αντιμετωπίζουν παρόμοια ζητήματα ή **στην τοπική κοινωνία;**

Και...μήπως έχετε πιάσει ποτέ τον εαυτό σας να **στρέφεται στην μουσική** για τις χαρές και τις δυσκολίες του; Αγαπάτε την μουσική, σας αγγίζει, έχετε μνήμες συνδεδεμένες με τραγούδια & μελωδίες;

Καθώς η εμπειρία έχει δείξει, ότι οι άνθρωποι δεν είναι ποτέ απλά παθητικοί δέκτες των προβλημάτων, αλλά πάντοτε βρίσκουν τρόπους να **αντιστέκονται στις αρνητικές τους επιδράσεις**, σας προσκαλούμε στην **«ομάδα συνεργασίας & αντίστασης...μετά μουσικής»**.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η «Ομάδα συνεργασίας & αντίστασης... μετά μουσικής» **απευθύνεται σε κάθε ενήλικα**, που ενδιαφέρεται να διερευνήσει τρόπους αντίστασης απέναντι στις προκλήσεις της καθημερινότητας, με ευχάριστο τρόπο. Οι γνώσεις μουσικής δεν είναι προαπαιτούμενο σε καμία περίπτωση. Κατά την διάρκεια των συναντήσεων θα έχουμε την ευκαιρία:

- να διερευνήσουμε τους **τρόπους που ο καθένας από εμάς ανταποκρίνεται αποτελεσματικά**, απέναντι στα ζητήματα της καθημερινότητας.
- **να αποδομήσουμε το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο** που επηρεάζει τον τρόπο που βιώνουμε την καθημερινότητά μας και να οργανώσουμε βήματα αντίστασης απέναντι τις δυσκολίες.
- να επαναφέρουμε στην μνήμη μας **φιγούρες** που έχουν υπάρξει **σημαντικές** στην ζωή μας (είτε είναι κοντά μας, είτε όχι) και να **τιμήσουμε την σχέση μας** μαζί τους.
- να συνειδητοποιήσουμε **ότι οι ζωές των ανθρώπων συνδέονται** μεταξύ τους και ότι η δική μας ιστορία μπορεί να συμβάλλει υποστηρικτικά στην ζωή άλλων ανθρώπων.
- τέλος να δημιουργήσουμε συνεργατικά, ένα **συλλογικό τραγούδι** που θα αποτυπώνει τις γνώσεις και τις συνειδητοποιήσεις της ομάδας. Η συγκεκριμένη καταγραφή **θα μοιραστεί και σε άλλες κοινότητες/συλλογικότητες ανθρώπων που ενδιαφέρονται ή αντιμετωπίζουν παρόμοια θέματα**, αποτελώντας έτσι έναν δίαυλο επικοινωνίας και ανταλλαγής γνώσεων. Η ίδια η ομάδα θα επιλέξει από κοινού, ποιοι θα είχε νόημα να είναι οι αποδέκτες του συλλογικού τραγουδιού.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Για την συγκεκριμένη ομάδα, η μουσική θα αποτελέσει έναυσμα για την εξερεύνηση νέων δυνατοτήτων δράσης και επικοινωνίας (προσωπικά & συλλογικά) και έχει διπλό ρόλο:

1. Η ακρόαση, η μεταφορική της χρήση, η συμμετοχή σε απλές μουσικές δραστηριότητες αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο στις συναντήσεις της ομάδας. Άλλωστε η μουσική μας συνδέει αβίαστα με προσωπικές πολύτιμες αναμνήσεις που μας δίνουν δύναμη, με μυρωδιές, τοπία, εποχές και ανθρώπους. Οι μουσικές που αγαπάμε κουβαλούν την προσωπική μας κληρονομιά. Με αυτήν την έννοια, **η μουσική θα επιτρέψει να συνδέσουμε το προσωπικό μας παρελθόν με το παρόν και να σκεφτούμε για το μέλλον μας.**
2. **A.** Όμως για την συγκεκριμένη ομάδα, η μουσική δεν αποτελεί απλά ένα μέσο έκφρασης ή διερεύνησης των προσωπικών μας δυνατοτήτων. Οι συμμετέχοντες συνεργατικά, προς το τέλος των συναντήσεων, σ'ένα φιλικό και ευχάριστο περιβάλλον, **θα συμβάλλουν στην τελική δημιουργία ενός συλλογικού τραγουδιού, με στίχους και μουσική που θα γράψουν οι ίδιοι.** Με το συλλογικό τους τραγούδι θα συλλέξουν τα συμπεράσματα, κατανοήσεις, συνειδητοποιήσεις που κέρδισαν κατά την διάρκεια των συναντήσεων.

B. Στην συνέχεια οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να προσκαλέσουν και **να μοιραστούν το συλλογικό τους τραγούδι με άλλες συλλογικότητες ανθρώπων, εκτός της ομάδας, που αντιμετωπίζουν παρόμοιες δυσκολίες ή συνδέονται μαζί τους στην βάση κοινών αξιών.** Οι ίδιοι οι συμμετέχοντες θα επιλέξουν ποιοι άνθρωποι ή συλλογικότητες, θα είχε νόημα να είναι οι αποδέκτες του συλλογικού τραγουδιού και το μοίρασμα θα γίνει μέσα από μια συγκεκριμένη διαδικασία συμπαράστασης, που λέγεται **διαδικασία εξωτερικών μαρτύρων.**

Γ. Τέλος, **οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να πληροφορηθούν σχετικά με τις δράσεις και τις προθέσεις της συλλογικότητας που θα επιλέξουν,** η οποία πράττει στην βάση κάποιων κοινών τους αξιών ή ελπίδων για την προτιμώμενη κατεύθυνση της ζωή τους.

Στόχος αυτού του προτζεκτ είναι να αξιοποιήσουμε την μουσική ως ένα μέσο που **θα μας βγάλει από τα στενά πλαίσια της δικής μας και μόνο ομάδας ή της ατομικότητάς μας.** Θα διερευνήσουμε τρόπους, μέσω μιας κοινωνικής αλληλεπίδρασης, το συλλογικό μας τραγούδι **να συμβάλλει στις ζωές άλλων ανθρώπων** που αντιμετωπίζουν παρόμοια ζητήματα, άλλων συλλογικοτήτων με κοινές αξίες ή της τοπικής κοινωνίας. Άλλωστε η μουσική μας ενώνει.

Ωστόσο, **προαπαιτούμενο για τη συμμετοχή ΔΕΝ αποτελούν οι γνώσεις μουσικής** σε καμία περίπτωση, **παρά μόνο η αγάπη για αυτήν!**

B. ΕΚΤΕΤΑΜΕΝΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το πρόγραμμα, κατά την διάρκεια των συναντήσεων, της «ομάδας συνεργασίας & αντίστασης...μετά μουσικής», εξελίσσεται στα παρακάτω βήματα:

Αρχικά οι συμμετέχοντες μέσα από μια διαδικασία συζήτησης και αναστοχασμού, καλούνται να επιλέξουν και **να ζωγραφίσουν ένα μουσικό όργανο** που εκφράζει την προτίμησή τους και συνδέεται με πτυχές της ζωής τους, προκειμένου να τους **εκπροσωπήσει** στην διάρκεια του «ταξιδιού».

Σε επόμενη φάση οι συμμετέχοντες καλούνται να σχεδιάσουν την **μουσική σκηνή**, στην οποία είναι τοποθετημένο το μουσικό τους όργανο. Η σκηνή συμβολίζει τις **παρούσες συνθήκες της ζωής** τους, όπως αντανακλώνται στους διάφορους ρόλους που έχουν αναλάβει ως σύντροφοι, γονείς, επαγγελματίες, πολίτες. Συζητούμε τις δυσκολίες που συνοδεύουν αυτούς τους ρόλους, αποδομούμε το πλαίσιο που υποστηρίζει αυτές τις δυσκολίες και εστιάζουμε στις ιδέες και πρακτικές αντιμετώπισης.

Στην συνέχεια δημιουργούμε **το ηχείο** του μουσικού οργάνου. Το ηχείο συμβολίζει τις **πολύτιμες αναμνήσεις που δίνουν δύναμη** στην ζωή των συμμετεχόντων. Η μουσική ακρόαση παίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάδυση αυτών των αναμνήσεων και την περαιτέρω επεξεργασία τους, με στόχο να ενημερώσουν τις μελλοντικές τους επιλογές και να υποστηρίξουν τα επόμενα βήματά τους.

Σειρά έχει να σχεδιάσουμε **το ηχόχρωμα**, το οποίο ευθύνεται για την μοναδικότητα στον τρόπο που ακούγεται το μουσικό όργανο και ξεχωρίζει από τα υπόλοιπα. (π.χ στον τρόπο που το βιολί ακούγεται διαφορετικά από το τσέλο). Αυτό το μέρος της ζωγραφιάς μας συμβολίζει **τις αξίες, ικανότητες, ιδιαίτερες γνώσεις ζωής, πεποιθήσεις** και οτιδήποτε άλλο οι συμμετέχοντες κρατούν ως πολύτιμο. Οποιοδήποτε σημαντικό στοιχείο καθιστά καθέναν από τους συμμετέχοντες μοναδικό σε έναν κόσμο 7 δισεκατομμυρίων ανθρώπων.

Επίσης θα κουβεντιάσουμε τις κοινωνικές ιστορίες που αντανακλά η μουσική που αγαπάμε (**κοινωνικά κινήματα, αγώνες, παραδόσεις, κουλτούρα**) και τον τρόπο που αυτές έχουν επηρεάσει την ταυτότητά μας σήμερα, τις αξίες μας, τις επιλογές μας. Στο σχέδιό μας αυτό συνιστά την **αρμονία** της μουσικής (η συνήχηση περισσότερων από δυο ήχους και η σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στις συγχορδίες). Αποτυπώνεται με την μορφή κυμάτων που ξεκινούν πριν από το όργανο μέχρι να το ακουμπήσουν και να το αγκαλιάσουν (ή να το σπρώξουν). Η αρμονία είναι η σύνδεση μεταξύ παρελθόντος - παρόντος και η προωθητική δύναμη των μελλοντικών μας επιλογών.

Στην επόμενη φάση προχωρούμε σχεδιάζοντας **τον ήχο** με την μορφή κυμάτων (ακριβώς όπως τα μουσικά κύματα) που ξεκινούν από το όργανο και επεκτείνονται στο χαρτί (ή διαχέονται στον κόσμο). Τα μουσικά κύματα συμβολίζουν τις **ελπίδες, δεσμεύσεις, όνειρα και αφοσιώσεις** των συμμετεχόντων.

Στην συνέχεια ζωγραφίζουμε το **κοινό**, τους **σημαντικούς ανθρώπους** που οι ίδιοι οι συμμετέχοντες θα ήθελαν να επιλέξουν και **να τους τιμήσουν**, δίνοντάς την ευκαιρία στους σημαντικούς αυτούς ανθρώπους (είτε είναι στην ζωή είτε όχι), να αποτελέσουν ένα φανταστικό ακροατήριο που θα ενημερωθεί για τις εξελίξεις στην ζωή τους και τις νέες συνειδητοποιήσεις τους. Πρόκειται για μια ιδιαίτερα συγκινητική και ενδυναμωτική διαδικασία επανασύνδεσης.

Ο σχεδιασμός των οργάνων μεμονωμένα έχει ολοκληρωθεί και είναι καιρός να ενωθούν όλα τα όργανα της ομάδας σε μια κοινή ζωγραφιά, προκειμένου να δημιουργήσουμε την «**Ορχήστρα της ομάδας συνεργασίας & αντίστασης**». Οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να κουβεντιάσουν για τις ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των οργάνων, σε σχήματα, μεγέθη, ήχους κ.τ.λ. Άνθρωποι με **διαφορετικές εμπειρίες** που μοιράζονται ωστόσο **κοινές αξίες, όνειρα και προθέσεις για την ζωή, τρόπους ανταπόκρισης στις δυσκολίες**, συναισθήματα αποδοχής, ασφάλειας. Κουβεντιάζουμε το είδος της μουσικής που φανταζόμαστε να παίζει η ορχήστρα μας και...γιατί όχι, με χιούμορ!

Το επόμενο βήμα είναι να βρούμε τον **τόνο** μας ως ορχήστρα. Συζητούμε για τις δυσκολίες που προκύπτουν από την συνύπαρξή μας ως μέλη μιας ορχήστρας-ομάδας πλέον, προσπαθώντας να συγχρονιστούμε ο ένας με τον άλλον. **Δυσκολίες** στην αλληλεπίδρασή μας στα πλαίσια **σχέσεων** αλλά και **προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε ως κοινωνία**. Ίί λειτουργεί υποστηρικτικά;

Στην επόμενη φάση οι συμμετέχοντες προσκαλούνται να λειτουργήσουν συλλογικά προκειμένου να δημιουργήσουν από την αρχή ένα τραγούδι με στίχους και μελωδία. Στόχος μας είναι να συνδέσουμε τις γνώσεις, δεξιότητες, αξίες, πολύτιμες ιστορίες των συμμετεχόντων σε μια **κοινή καταγραφή με την μορφή τραγουδιού**. Το συλλογικό τραγούδι είναι ένα τρόπος να αναδείξουμε και να γιορτάσουμε την σημασία των νέων κατανοήσεων για τους συμμετέχοντες, όπως προέκυψαν από την διαδικασία των συνατήσεων.

Τέλος, η ομάδα θα αποφασίσει από κοινού, ποιοι θα είχε νόημα να είναι οι **αποδέκτες αυτού του συλλογικού τραγουδιού**, έτσι ώστε να συμβάλλει στην ζωή και την σκέψη **ανθρώπων που αντιμετωπίζουν παρόμοια ζητήματα**. Επίσης η ομάδα θα αποφασίσει από κοινού τον τρόπο και το πλαίσιο διάδοσης του τραγουδιού, ώστε να νιώθουν οι ίδιοι άνετα και ευχάριστα. Η διαδικασία διάδοσης ολοκληρώνεται με την **ανατροφοδότηση** από τους ίδιους τους συμμετέχοντες σχετικά με την εμπειρία τους, **ως άνθρωποι που συνεισφέρουν στην ζωή άλλων ανθρώπων ή της τοπικής κοινωνίας**.

Με λίγα λόγια, καθώς οι συμμετέχοντες επιλέγουν ο καθένας για τους δικούς του λόγους, να ενσαρκώσει ένα διαφορετικό όργανο στην ορχήστρα, και μοιράζονται διαφορετικές εμπειρίες κάθε εβδομάδα, γίνεται σαφές ότι κάθε ιστορία είναι μοναδική και ξεχωριστή, αλλά την ίδια στιγμή όλοι οι συμμετέχοντες αποτελούν μέρος μιας ενότητας, μιας ορχήστρας, η οποία μοιράζεται παρόμοια εμπόδια στην προσπάθειά της να παράγει μουσική κι όχι απλά θόρυβο, και **όλοι παρακινούνται από τον ίδιο σκοπό, να δώσουν στη ζωή τους μια προτιμώμενη κατεύθυνση και να συνεισφέρουν με τις κατανοήσεις τους σε άλλες συλλογικότητες ανθρώπων πέρα από τα στενά πλαίσια της ομάδας**.

Σας προσκαλούμε σε ένα ταξίδι στο χρόνο και τον χώρο, προκειμένου να αναδείξουμε και να τιμήσουμε όλες αυτές τις ιδιαίτερες ικανότητες, γνώσεις ζωής, αξίες και όνειρα που μας ωθούν να χειριζόμαστε τις δύσκολες καταστάσεις της καθημερινότητας. Η «ομάδα συνεργασίας & αντίστασης...μετά μουσικής» έχει στόχο να επανασυνδεθούμε με όλα αυτά τα πολύτιμα στοιχεία που μας παρέχουν δύναμη και νόημα. Παράλληλα δημιουργείται μια κοινή αίσθηση μοιράσματος και σκοπού. Ας συνεργαστούμε για να δώσουμε στην ζωή μας, μια προτιμώμενη κατεύθυνση και να συμβάλλουμε με τις γνώσεις μας στην ζωή άλλων ανθρώπων ή της τοπικής κοινωνίας.

Η Ομάδα Συνεργασίας & Αντίστασης..μετά Μουσικής, είναι μία επιστημονική – ερευνητική συνεργασία του Ινστιτούτου Αφηγηματικής Ψυχοθεραπείας & Κοινωνικής Πρακτικής (ΙΑΨ) και της επιστημονικής ομάδας του Ονιδίου Gavrilonici, καθηγητή Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Ιάσι. Ο κ. Gavrilonici και οι συνεργάτες του έχουν αναλάβει το συντονισμό της ερευνητικής δραστηριότητας του προγράμματος. Το ΙΑΨ και οι συνεργάτες του έχουν αναλάβει την επιστημονική ευθύνη των παρεμβάσεων.

Γ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΈΡΕΥΝΑΣ & ΔΡΑΣΗΣ

Η «Ομάδα Συνεργασίας & Αντίστασης..μετά Μουσικής» αποτελεί τμήμα επιστημονικού-ερευνητικού προγράμματος που συντονίζεται σε συνεργασία με το ΙΑΨ από την ερευνητική ομάδα του κ. Gavrilonici, αναπλήρωτη καθηγητή Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Ιάσι και προέδρου της Ψυχολογικής Ένωσης Psiterra.

Οι συμμετέχοντες στην ομάδα συμβάλλουν σε μία ευρύτερη διεθνή προσπάθεια για τη βελτίωση των πρακτικών ομαδικής εργασίας με δημιουργικούς τρόπους.

Χρήση ερευνητικών εργαλείων

Για τις ανάγκες της έρευνας, οι συμμετέχοντες-ουσες θα απαντούν γραπτώς σε ερωτηματολόγια ή /και σε ανοιχτές ερωτήσεις για την δική τους εκτίμηση όσον αφορά τον αντίκτυπο της συμμετοχής τους. Τις απαντήσεις τους θα καταγράφουν ελεύθερα σε τετράδιο που θα έχει τη μορφή ημερολογίου και θα αφορά την εμπειρία τους από την ομάδα. Επίσης οι συμμετέχοντες-ουσες μπορεί να χρειαστεί να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια και εθελοντικά να συμμετάσχουν σε επιπλέον συναντήσεις εκτίμησης αποτελέσματος.

Στη διάρκεια των ομάδων θα καταγράφονται ανώνυμα ιδέες και σκέψεις για τις προκλήσεις της καθημερινότητας, τρόπους ανταπόκρισης/αντίστασης, αξίες , οι οποίες θα προκύπτουν από τη συζήτηση. Αυτές οι καταγραφές μπορούν να δημοσιευτούν από το Ινστιτούτο Αφηγηματικής Ψυχοθεραπείας για ενημέρωση και άλλων ενδιαφερόμενων που έρχονται αντιμέτωποι με παρόμοια θέματα.

Για τις ανάγκες της έρευνας οι συναντήσεις των ομάδων θα ηχογραφούνται ή και βιντεοσκοποούνται για τις ανάγκες της έρευνας. Το υλικό της ηχογράφησης / βιντεοσκόπησης θα είναι στην κυριότητα του Ινστιτούτου Αφηγηματικής Ψυχοθεραπείας, που έχει αναλάβει την επιστημονική οργάνωση και εποπτεία της διαδικασίας των ομάδων. Το ηχογραφημένο /βιντεοσκοπημένο υλικό θα αξιοποιηθεί αποκλειστικά για ερευνητικούς και εκπαιδευτικούς σκοπούς και σε καμία περίπτωση δεν θα διαδοθεί σε τρίτα πρόσωπα ή φορείς.