

Εισαγωγή

Όταν με ρωτάει κάποιος «Τι είναι η θεατρική έκφραση;», αυτό που άμεσα απαντώ είναι πως θεατρική έκφραση είναι ο χώρος όπου ωριμάζουμε παίζοντας. Το βιβλίο αυτό ξεκίνησε από την επιθυμία μου να μεταφέρω, μετά από πολλά χρόνια δουλειάς και προσωπικής αναζήτησης, την εμπειρία μου με τις ομάδες που μαζί τους εργάστηκα. Περιέχει δραστηριότητες που πιστεύω πως μπορούν να φανούν χρήσιμες σε αυτούς που καθοδηγούν ομάδες ανθρώπων, χρησιμοποιώντας τεχνικές του θεάτρου. Εκπαιδευτικούς, ανθρώπους που καθοδηγούν ομάδες ενηλίκων, εφήβων, πολλές από τις δραστηριότητες αυτές σε θεατρικό παιχνίδι με παιδιά, και οπωσδήποτε σε ομάδες με καθαρά θεραπευτικό στόχο. Ο τίτλος του εκφράζει τη βασική μου ιδέα, πως όλοι μπορούν να εκφραστούν, να επικοινωνήσουν και να εξελιχθούν μέσα από τους τρόπους του θεάτρου. Και πως κάθε θεατρική ομάδα, ανεξάρτητα από το αν ο στόχος της είναι το ανέβασμα μιας παράστασης ή η έκφραση ως αυτοσκοπός, είναι ένας χώρος που δίνει τη δυνατότητα να ελευθερωθούν και να πάρουν μορφή μέσα από πράξεις δημιουργίας ιδέες, απόψεις, συναισθήματα. Οι δράσεις που προτείνω, δεν είναι παρά εργαλεία προς αυτή την κατεύθυνση που η χρήση τους εξαρτάται από τις ανάγκες της κάθε ομάδας. Κάθε δραστηριότητα, γραμμένη στο χαρτί, είναι μια ιδέα. Αυτό που της δίνει ζωή και την κάνει θεατρική πράξη είναι οι άνθρωποι που την ασκούν. Ο συντονιστής ή εμπυχωτής, τα συγκεκριμένα μέλη της ομάδας και η πρόθεση για την οποία χρησιμοποιείται. Είναι λοιπόν ένα υλικό εύπλαστο, που καθένας προσαρμόζει, μετατρέπει, εξελίσσει σύμφωνα με τις δικές του γνώσεις, την ιδιοσυγκρασία του και τις ανάγκες των ομάδων που κατευθύνει.

Απ' τη δική μου πλευρά, επικεντρώθηκα στον κοινωνικό και θεραπευτικό χαρακτήρα της θεατρικής έκφρασης. Στη διάσταση εκείνη που βοηθάει αυτόν που συμμετέχει να απελευθερωθεί από εμπόδια στην έκφραση, να έρθει σε επαφή με βαθύτερα κομμάτια του εαυτού του και να επικοινωνήσει με τους άλλους. Από νωρίς, με ενδιέφερε ιδιαίτερα ο κοινωνικός ρόλος του θεάτρου. Όχι μόνο αυτός που εξ ορισμού έχει το θέατρο σαν κοινωνική πράξη, αλλά το πώς μπορεί να ομορφύνει την

καθημερινότητα και να δώσει τη δυνατότητα προσωπικής εξέλιξης και κοινωνικοποίησης σε όσους το επιθυμούν, είτε έχουν παιδεία θεατρική είτε όχι. Με έναν όχι και τόσο περίεργο τρόπο, μιας και η ζωή συχνά μας φέρνει σε αυτά που βαθύτερα επιθυμούμε, ξεκίνησα πριν πολλά χρόνια, παράλληλα με τις άλλες δραστηριότητές μου και εξακολουθώ μέχρι σήμερα να εργάζομαι με εξαρτημένους και με ψυχικά πάσχοντες. Σε αυτές μου τις ομάδες, σε σεμινάρια θεατρικής έκφρασης ενηλίκων, σε βιωματικά εργαστήρια συνεδρίων, αλλά και σε θεατρικό παιχνίδι με παιδιά, χρησιμοποίησα, άλλοτε αυτούσιες και άλλοτε παραλλαγμένες, τις δραστηριότητες που παραθέτω. Λειτουργήσαν εξίσου καλά κατά τη διάρκεια των προβών για την προετοιμασία παραστάσεων στο επαγγελματικό θέατρο και στη θεραπευτική δομή. Αυτό που τους δίνει διαφορετική κάθε φορά κατεύθυνση είναι η σύνθεση και ο σκοπός της ομάδας. Οι ασκήσεις αναπνοής, π.χ., χρησιμοποιούνται για να ασκήσουμε τη φωνή μας, χρησιμοποιούνται όμως και σαν τεχνική διαχείρισης του άγχους. Το ίδιο θέμα αυτοσχεδιασμού μπορεί να χρησιμοποιηθεί από επαγγελματίες ηθοποιούς για να πλουτίσουν τη μεταξύ τους σκηνική σχέση, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και από θεραπευτικές ομάδες για την εξωτερίκευση και την επικοινωνία.

Η «θεατρική έκφραση» είναι όρος ιδιαίτερα ευρύς και δύσκολα χωράει σε έναν ορισμό. Χρησιμοποιώντας τον, αναφέρομαι σε μια διαδικασία που έχει να κάνει πάνω απ' όλα με την ευχαρίστηση. Τη διαδικασία εκείνη όπου δημιουργούμε, συνυπάρχουμε και εκφραζόμαστε με τεχνικές και τρόπους του θεάτρου και που, είτε οδηγηθούμε στο ανέβασμα μιας παράστασης, είτε όχι, πρωτεύοντα ρόλο έχει αυτό που βιώνουμε και αποκομίζουμε από αυτήν. Και που μπορεί να συντελεστεί σε οποιονδήποτε χώρο τον οποίο, με κοινή συμφωνία, ορίζουμε ως «σκηνικό χώρο»: αίθουσα διδασκαλίας, θέατρο, αυλή, οπουδήποτε. Μια πράξη χαράς, προσιτή σε όλους, που μας οδηγεί να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τον κόσμο.

Στη δεύτερη ενότητα του βιβλίου με τίτλο *Δουλεύοντας σε θεραπευτική δομή*, μεταφέρω την εμπειρία μου σε ό,τι αφορά στη θεραπευτική συμβολή του θεάτρου σε χώρους ψυχικής υγείας. Και δεν μπορώ παρά να την αφιερώσω στους μαθητές μου, στη θεραπευτική δομή Λυράκου όπου εργάζομαι από το 2008 μέχρι και σήμερα. Εκείνοι μου έδειξαν τον δρόμο για να ψάξω, να διευρύνω τις γνώσεις μου, να τροποποιήσω, να δοκιμάσω και να δημιουργήσω έναν τέτοιο τρόπο δουλειάς, ώστε η θεατρική έκφραση, στοχευμένα πια και προσαρμοσμένη στις ανάγκες της κάθε ομάδας, να συμβάλει στην τόνωση της αυτοπεποίθησης, στο μοίρασμα συναισθημάτων και ιδεών και πάνω απ' όλα σε μια πιο ευρύχωρη και αισιόδοξη οπτική στη ζωή. Καθώς ανήκω στο θεραπευτικό προσωπικό του φορέα, όπου εργάζομαι, και πιστεύοντας πολύ στη θεραπευτική συμβολή της τέχνης, αναφέρομαι σε αυτό το βιβλίο, σε εκείνον που οδηγεί - εμψυχώνει - σκηνοθετεί ομάδες θεατρικής έκφρασης ως