



Co-funded by  
the European Union



NOONEFORGOTTEN.EU

**Η τέχνη είναι ένα μονοπάτι για  
τη δημιουργία μιας κοινωνίας χωρίς  
αποκλεισμούς όπου όλοι μας βιώνουμε  
την αίσθηση της **Ενότητας****



**TOOLKIT**

# Η ΤΕΧΝΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΕΙΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ ΟΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΖΕΙ ΞΕΧΑΣΜΕΝΟΣ ΚΑΙ ΜΟΝΟΣ.

Βασίλης Παναγιωτίδης

Το παρόν εγχειρίδιο έχει δημιουργηθεί στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος Creative Europe project «No One Forgotten».

Το εγχείρημα στοχεύει στην προώθηση της συνεργασίας μεταξύ ατόμων με συγκεκριμένες ανάγκες και δεξιότητες και ατόμων χωρίς αναπηρίες σε διαφορετικούς καλλιτεχνικούς κλάδους βελτιώνοντας την ευημερία και των δύο μερών καθώς και τη ψυχική τους υγεία και την ανθρώπινη επαφή.

Η μέθοδος μέσω της οποίας γίνεται αυτό είναι η «Τέχνη της Σύνδεσης», αλληλεπιδρώντας με ευάλωτες ομάδες μέσω της Τέχνης που στόχο της έχει να βελτιώσει εσωτερικές ποιότητες όπως η αποδοχή, η υπομονή, η συμπόνια, και να παρέχει πρόσβαση στην ευαλωτότητά μας και την ικανότητα μας να συνδημιουργούμε.

Το πρόγραμμα «No One Forgotten» που βασίζεται στο παρόν εγχειρίδιο, διοργανώνει εκπαιδεύσεις που απευθύνονται σε καλλιτέχνες με ή χωρίς αναπηρία σε όλες τις χώρες εταίρους και δημιουργεί επίσης συμπεριληπτικές παραστάσεις μέσα από 4 πεδία Τέχνης (θέατρο, ζωγραφική, χορός και μουσική/διαμόρφωση ήχου).

Η κοινοπραξία του έργου αποτελείται από 5 εταίρους τεσσάρων ευρωπαϊκών χωρών. Συντονιστής είναι η **Ακαδημία Καλών Τεχνών της Νάπολι** (Ιταλία) ενώ οι εμπειρογνώμονες που μεταφέρουν τη μέθοδο «Η Τέχνη της Σύνδεσης» είναι η **Hopeart** από την Ελλάδα.

Στο έργο συμμετέχουν ακόμα, η καλλιτεχνική πολυεπιστημονική εταιρεία **Voarte** από την Πορτογαλία, ο οργανισμός **locative media Supercluster** από το **Βέλγιο** και ο εκπαιδευτικός οργανισμός **Action Synergy** από την Ελλάδα.

Περισσότερες πληροφορίες για το εγχείρημα μπορείτε να βρείτε στο website: [www.nooneforgotten.eu](http://www.nooneforgotten.eu)

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## Εισαγωγή **σελ.4**

### 1. Η ιστορία πίσω από την “Τέχνη της Σύνδεσης” **σελ.5**

#### 2. Όταν συνδεόμαστε με τη Φύση.

#### Όταν συνδεόμαστε με τον εαυτό μας και τους άλλους **σελ. 5**

##### 2.1. Όταν συνδεόμαστε με τη Φύση

##### 2.2. Όταν συνδεόμαστε με τον εαυτό μας. Ο τρόπος να συνδεθούμε με τους άλλους.

### 3. Τέχνη, Ψυχολογία & Πνευματικότητα

#### και η σημασία τους στις ανθρώπινες συνδέσεις **σελ.7**

### 4. Οι ποιότητες: Ενσυναίσθηση,

#### Γενναιοδωρία, Ευαλωτότητα και Έκφραση **σελ.7**

#### 4.1. Ενσυναίσθηση **σελ.8**

- Ενσυναίσθηση και ευάλωτες ομάδες
- Ενσυναίσθηση και διαφορετικότητα
- Ενσυναίσθηση και δημιουργικότητα
- Λόγος
- Όρια

#### 4.2. Γενναιοδωρία **σελ. 12**

- Γενναιοδωρία και Φύση
- Γενναιοδωρία και καλλιτεχνική διαδικασία

#### 4.3. Ευαλωτότητα **σελ. 14**

- Θέατρο
- Χορός
- Φύση και Ήχος
- Ζωγραφική

# Η ΤΕΧΝΗ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΠΙΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ.

Robert Filliou

## «Τι σημαίνει για σένα η σύνδεση;»

Η σύνδεση έχει να κάνει με κάτι αόρατο στα μάτια μας, αλλά αντιληπτό στις ψυχές μας. Σε αυτή τη μελέτη θα εξετάσουμε τη σύνδεση μεταξύ 2 ανθρώπων και συγκεκριμένα μεταξύ διαφορετικών ειδών καλλιτεχνών (ηθοποιοί, μουσικοί, χορευτές, ζωγράφοι) χωρίς ή με ειδικές «ικανότητες» με κύριο στόχο να χτίσουμε ένα καλλιτεχνικό κοινωνικό καινοτόμο ACT. As θυμηθούμε ότι ο καθένας έχει τις δικές του ούτως ή άλλως μοναδικές «ειδικές» ικανότητες.

Για να πετύχουμε τη σύνδεση μεταξύ 2 ανθρώπων οντων προτείνουμε την ακόλουθη σειρά:

### Σύνδεση

με τη φύση ---> σύνδεση

με τον εαυτό μας ---> σύνδεση

με κάθε ον

Σύμφωνα με τη σύνδεση μεταξύ δύο ανθρώπων οντων, θα μελετήσουμε υπό ποιες συνθήκες αυτός ο ενδιαμέσος αόρατος χώρος δύο ατόμων μπορεί να γίνει πιο «ορατός» και αντιληπτός στις δικές μας αισθήσεις. Με βάση τη μέθοδο δεξιοτήτων «The Art of Connection» από την Αγγελική Αριάδνη Βούλγαρη, θα επιχειρήσουμε να δημιουργήσουμε ένα καινοτόμο εγχειρίδιο με πρακτικές, ασκήσεις, «τελετουργίες» και προτάσεις που θα βοηθήσουν τους καλλιτέχνες να συναντηθούν σε έναν κοινό χώρο συνύπαρξης και δημιουργικότητας.

«Ο τρόπος που υπάρχουμε και αλληλεπιδρούμε αποτυπώνεται στον τρόπο που δημιουργούμε» –

Αγγελική Βούλγαρη

Θα γνωρίσουμε τις 4 δεξιότητες /εσωτερική κατάσταση της προσέγγισης της «Τέχνης Σύνδεσης» / και θα αναπτύξουμε πρακτικές και ασκήσεις για κάθε δεξιότητα για κάθε διαφορετική μορφή τέχνης. Θέατρο, Χορός, Μουσική (Ηχος) και Ζωγραφική.

Αυτή η εργαλειοθήκη μπορεί να είναι χρήσιμη για κάθε καλλιτέχνη, εκπαιδευτικό, συντονιστή ή καλλιτεχνικό διευθυντή που θέλει να δημιουργεί καλλιτεχνικά αποτελέσματα με άτομα χωρίς ή με ειδικές «ικανότητες».

Αλλά ειλικρινά, τελικά δεν πρόκειται για την τέχνη, αλλά για το να είσαι παρών ή αλλιώς να είσαι το δώρο για την κοινωνία που θέλουμε να δημιουργήσουμε.

Όπως είπε και ο Robert Filliou (Fluxus) τη δεκαετία του '60,

«Η τέχνη είναι αυτό που κάνει τη ζωή πιο ενδιαφέρουσα από την τέχνη».

## Εισαγωγή

Για να αρχίσουμε να μιλάμε για σύνδεση, πρέπει πρώτα να βρούμε μια κοινή συνισταμένη αυτής της ορθάνοιχτης και πολύτιμης λέξης που κρύβεται βαθιά μέσα σε κάθε άνθρωπο και κατά κάποιο τρόπο περιγράφει το μηχανισμό από τον οποίο είμαστε φτιαγμένοι όλοι.

# 1. Η ιστορία πίσω από την «Τέχνη της Σύνδεσης»

Η «Τέχνη της Σύνδεσης» δημιουργήθηκε από την Αγγλική Α. Βούλγαρη το 2019-2021 και είναι μια συλλογή επικοινωνιακών εργαλείων βασισμένων σε ψυχολογικές, πνευματικές και καλλιτεχνικές αρχές που στην πραγματικότητα επεκτείνονται σε ένα χρήσιμο εγχειρίδιο ενδυνάμωσης, αυτοβελτίωσης και συνειδητοποίησης.

Ως νθοποιός έχει εργαστεί για περισσότερο από μια δεκαετία σε απαιτητικά περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης παρέχοντας καλλιτεχνικές και εκπαιδευτικές παρεμβάσεις σε ευάλωτες ομάδες ανθρώπων.

Η κα Βούλγαρη συμμετείχε η ίδια σε θεατρικές παραστάσεις, σε νοσοκομεία παιδών αρχικά και στη συνέχεια εφαρμόζε εμπνευστικά καλλιτεχνικά προγράμματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες των ηλικιωμένων καθώς και «θεραπευτικές» επισκέψεις σε αίθουσες παιδικών ογκολογικών μονάδων. Τα επόμενα χρόνια συμμετείχε μαζί ως νθοποιός και συγγραφέας σε θεατρικές παραστάσεις προσαρμοσμένες σε άτομα με διαφορετικά χαρακτηριστικά, όπως παιδιά με σύνδρομο down, αυτισμό, εγκεφαλική παράλυση, παιδιά με προβλήματα όρασης ή ακοής, ενώ ταυτόχρονα, σχεδίαζε και υλοποιούσε καλλιτεχνικά προγράμματα κοινωνικών δεξιοτήτων σε ψυχιατρικές κλινικές για ανηλίκους και σε ιδρύματα παιδικής προστασίας.

Μέσα σε αυτό το διάστημα λοιπόν συγκέντρωνε τα ειδικά χαρακτηριστικά των εργαλείων τα οποία χρησιμοποιούσε η ίδια προκειμένου να δημιουργήσει βαθύτερες εμπειρίες σύνδεσης με άτομα που περνούν μια δύσκολη στιγμή ή που δοκιμάζονται. Όλα εκδηλώθηκαν μέσα από την εξάσκηση και την επανάληψη. Εμπειρίες που ξεπέρασαν το κλασικό δίπτυχο «θεατής-νθοποιός» και στην πραγματικότητα έγιναν μια βαθύτερη κατανόηση της ανθρώπινης φύσης από άποψη επικοινωνίας και δεσίματος. Από αυτό το είδος δράσης η κα Βούλγαρη κατάφερε να ανακαλύψει όλες τις λεπτές έννοιες των πραγμάτων που ήταν ήδη εκεί αλλά μεταμφιεσμένες λόγω αρκετών κοινωνικών συνθηκών και παγιωμένων αντιλήψεων. Ή απλώς, λόγω αθώας άγνοιας.

Έτσι, αυτός είναι ένας χρήσιμος οδηγός για να γίνετε πιο συνειδητοί σε θέματα επικοινωνίας, σύνδεσης και δεξιοτήτων ζωής που μπορούν να εφαρμοστούν παντού και σε όλους φτιάχνοντας ένα ασφαλές και ενδιαφέρον πέρασμα προς την ενδυνάμωση. Οι τέσσερις βασικές δεξιότητες της «Τέχνης Σύνδεσης» είναι η ενσυναίσθηση, η γενναιοδωρία, η ευαλωτότητα και η έκφραση. Σε αυτό το εγχειρίδιο θα δουλέψουμε με τις τρεις από τις τέσσερις δεξιότητες και συγκεκριμένα με την ενσυναίσθηση, τη γενναιοδωρία και την ικανότη-

τά μας να μπαίνουμε στην ευάλωτη περιοχή μας. Αφού αναφερόμαστε σε καλλιτέχνες, η δεξιότητα της έκφρασης είναι ήδη ενεργή.

## 2. Σύνδεση με τη φύση - Σύνδεση με τον εαυτό σου και τους άλλους

### 2.1. Σύνδεση με τη φύση

Μερικές φορές η γλώσσα που χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε τη φύση ως περιβάλλον μας βάζει σε θέση παρατηρητή, έξω από το τοπίο. Αν αλλάξουμε την οπτική μας γωνία, μπορούμε να δούμε ότι είμαστε μέρος της φύσης και υπάρχει συνέχεια μεταξύ του σώματος, του πνεύματος, της ψυχής και της φύσης γύρω μας. Ο λόγος είναι ότι επειδή είμαστε Φύση, είμαστε μέρος της εξέλιξης της ζωής στη Γη και στο Σύμπαν, κληρονομώντας την ανατομία μας και τα αισθητήρια μας όργανα από τόσα πολλά είδη. Είμαστε φτιαγμένοι από τη φύση και αυτή η βαθιά και όμορφη πραγματικότητα είναι μια ευκαιρία να φτάσουμε να γνωρίσουμε καλύτερα ποιο είμαστε γνωρίζοντας καλύτερα τη Γη. Ως καθρέφτης, η φύση αντανακλάται πάνω μας όπως εμείς αντανακλούμε τη φύση. Είναι η ευκαιρία μας να μάθουμε από την ευφυΐα της. Ανοίγοντας τις αισθήσεις και την καρδιά μας και νιώθοντας συνδεδεμένοι με τη φύση είναι μια ισχυρή δύναμη για να συνδεθούμε καλύτερα με τον εαυτό μας αλλά και με τους άλλους ανθρώπους, γιατί όλοι είμαστε φύση. Δημιουργώντας σύνδεση με κάποιον άλλο μέσα από την επίγνωση, την αγάπη και την ευγνωμοσύνη μας για τη φύση, είναι μια πρόσκληση για τις υπόλοιπες μορφές ζωής να γίνουν μέρος της συνομιλίας, δίνοντας φωνή στη Γη μέσω της δικής μας σχέσης με τους ανθρώπους. Πέρα από συναρπαστική εμπειρία είναι και απόλυτη ανάγκη αν θέλουμε να συμβάλουμε στο να σταματήσει η καταστροφή του πλανήτη, καλλιεργώντας την αίσθηση του ανήκειν.

Οπότε η ανθρώπινη σύνδεση με τη Γη είναι εκεί, υπάρχει ούτως ή άλλως, απλά πρέπει να εκπαιδευτούμε τον εαυτό μας για να μπορέσουμε να το βιώσουμε.

Όπως λέει ο John Young:

«Χτίζουμε νήματα με όλα τα όντα γύρω μας, τα πουλιά, τα ζώα, τα δέντρα και με τον καιρό με τα αστέρια, με το φεγγάρι, μεταξύ μας -ως ανθρώπινα όντα, με τους προγόνους μας και με αυτούς που δεν έχουν ακόμα γεννηθεί και εκείνα τα νήματα γίνο-



νται όλο και πιο χοντρά με κάθε αλληλεπίδραση, με κάθε παρατήρηση, με κάθε ερώτηση, με κάθε ιστορία που λέμε ο ένας στον άλλο για το τι έχουμε δει, τι μάθαμε, τι έχουμε βιώσει και τελικά αυτές οι κλωστές γίνονται όλο και πιο χοντρές μέχρι να γίνουν σχοινιά και ξέρετε, γι' αυτό είμαστε «καλωδιωμένοι» όλοι μεταξύ μας, ακόμα και με τους συλλογικούς προγόνους μας. Είμαστε όλοι φτιαγμένοι ώστε οι «κλωστές» να γίνονται «σχοινιά» και όλοι ξέρετε πώς είναι το δώρο της σύνδεσης με το κατοικίδιό σας ή με τον καλύτερό σας φίλο ή με το άτομο που αγαπάς περισσότερο αλλά μπορείτε να φανταστείτε πως θα ήταν όλο αυτό αν το βιώνατε σε συνάρτηση με όλες τις πτυχές της φύσης;»

Το να περνάμε χρόνο στη φύση μπορεί να μας «διδάξει» υπερβολικά έντονα συναισθήματα. Δεν είναι μόνο το κάθε ένα είδος που μπορεί να μας διδάξει, αλλά και η διασύνδεση μεταξύ των ειδών κατά το πέρασμα των ημερών και των εποχών. Θα μπορούσαμε να το ονομάσουμε ευφυΐα των οικοσυστημάτων.

Για παράδειγμα, τα νυχτοπούλια καλούν και τραγουδούν στο σκοτάδι. Μπορεί να χρειαστεί πολύς χρόνος για να τα δείτε. Ίσως στην αρχή να ακούμε απλώς τον ήχο και να βλέπουμε μόνο έναν σκοτεινό ουρανό. Το κάλεσμα τους είναι τόσο δυνατό το βράδυ που φαίνεται απίστευτο να μην τα δεις! Όλο αυτό έχει να κάνει με την εξέταση του εδάφους από υψηλότερη τοποθεσία, από τα χωράφια όπου μπορούμε επιτέλους να εντοπίσουμε τα φωτεινά κίτρινα μάτια τους στο ηλιοβασίλεμα. Εκπαιδευόντας τον εαυτό μας στις αισθήσεις, θα φτάσουμε σε ένα σημείο που θα συνειδητοποιήσουμε πως το να «κοιτάμε» τα πουλιά μπορεί να γίνει με τα αυτιά μας. Είναι σίγουρα μια βαθύτερη ποιότητα που μπορούμε να ξυπνήσουμε μέσα μας, να εκπαιδευτούμε και να μετατοπίσουμε τις αισθήσεις μας για να αντιληφθούμε με ολόκληρο το σώμα. Σε αυτό το σημείο ενσωματώνουμε την ουσία της σύνδεσης. Μέσα από τη φύση, στον χώρο μέσα μας.

## 2.2. Σύνδεση με τον εαυτό σου. Μια βαθύτερη ματιά μέσα στον άνθρωπο

Τι γίνεται όμως με το εσωτερικό ενός ανθρώπου; Τι θα συμβεί, αν επιτρέψουμε στη φύση να μας διδάξει το φυσικό τρόπο; Κάθε άνθρωπος έχει ως φυσικό παιδαγωγό, τη δημιουργία που τους περιβάλλει και της οποίας αυτοί αποτελούν μέρος, αρκεί να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή σε αυτόν τον πανταχού παρών και διακριτικό παιδαγωγό, για να γίνει ο πιο εύγλωττος δάσκαλος που θα μπορούσαν ποτέ να έχουν.

Η αξιοποίηση αυτής της γνώσης δεν αφορά την εργασία αλλά το να είσαι ευάλωτος και να αφήνεις τη Φύση να διεισδύσει στις αισθήσεις μας, να αφήσουμε τη φύση να «δουλέψει» πάνω μας. Ας βάλουμε ένα μεγάλο μεγεθυντικό φακό για να δούμε το αόρατο κομμάτι μέσα μας, και μερικά πράγματα που θα βοηθήσουν να εδραιωθεί η πρωταρχική «σύνδεση» μέσα σε κάθε άνθρωπο.

Αν το δεχθούμε αυτό, τότε για να συνδεθούμε αληθινά με ο,τιδήποτε φαίνεται χωρισμένο από το σώμα μας, χρειάζεται πρώτα να φέρουμε σε αρμονική εσωτερική σύνδεση τις βασικές αρχές που συνθέτουν έναν άνθρωπο, και μετά είναι ενδιαφέρον να εντοπίσουμε, υπό το πρίσμα της πνευματικότητας και της φιλοσοφίας, ποιες είναι αυτές οι πρωταρχικές αρχές που συνθέτουν έναν άνθρωπο.<sup>1</sup> Αρκετοί αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι μίλησαν για τη ψυχή με κυριότερο τον Αριστοτέλη, ενώ η έννοια του πνεύματος απαντάται τόσο στη χριστιανική παράδοση όσο και στις ανατολικές θρησκείες και παραδόσεις. Αλλά ποια είναι αυτή η σύνδεση τελικά και πώς μπορούμε να την πετύχουμε.

Πρώτα πρέπει να δούμε τα υλικά από τα οποία είμαστε όλοι φτιαγμένοι, είτε είμαστε καλλιτέχνες είτε όχι, είτε είμαστε άτομα με «αναπηρία» είτε όχι. Γιατί πάνω από όλα είμαστε όλοι άνθρωποι, με διαφορετικά χαρακτηριστικά. Στην προσέγγισή μας δεν υπάρχουν άνθρωποι με και χωρίς αναπηρία αλλά άνθρωποι με διαφορετικά χαρακτηριστικά. Στο απέραντο, χωρίς σύνορα, πανόραμα της καλλιτεχνικής δημιουργικότητας, δεν υπάρχουν εμπόδια μεταξύ των ανθρώπων, ούτε αναπηρίες προς διάκριση. Ο καθένας μας είναι ένας άνθρωπος, πλεγμένος με τα δικά του μοναδικά χαρακτηριστικά. Στον καλλιτεχνικό κόσμο, η ιδιαιτερότητα είναι αυτή που αναδεικνύεται στο επίκεντρο, χαρακτηρίζοντας τους καλλιτέχνες στη δημιουργική τους έκφραση και στην ικανότητα επικοινωνίας μέσω μιας ευαισθησίας, είτε διαμορφώνεται από σωματικές είτε ψυχολογικές προκλήσεις. Αυτή η μοναδική, ιδιαίτερη ευαισθησία δίνει ζωή στην τέχνη, αντανακλώντας την ψυχή σε έναν χορό χρωμάτων και συναισθημάτων πάνω στον καμβά της ύπαρξης. Κάθε άνθρωπος αποτελείται από 3 βασικές αρχές: Σώμα, Ψυχή και Πνεύμα, και για να μάθουμε πώς να «ενεργοποιήσουμε» αυτόν τον ενδιάμεσο χώρο, πρέπει πρώτα να δούμε αυτές τις 3 αχώριστες και αλληλοδιδασκτικές αρχές.

Επιλέξαμε τους απλούς και κατανοητούς ορισμούς (μεταξύ των πολλών που υπάρχουν) του τρίπτυχου «Σώμα, Ψυχή, Πνεύμα» του Αυστριακού φιλόσοφου και κοινωνικού μεταρρυθμιστή, Ρούντολφ Στάινερ, γιατί μας εξυπηρετεί καλύτερα να χρησιμοποιήσουμε έναν κοινό λεκτικό κώδικα από εδώ και στο εξής.

1 Βούλγαρη, Αγγελική-Αριάδνη, *Η Τέχνη της Σύνδεσης*. iWrite 2022

Με τον όρο «Σώμα» εννοείται αυτό μέσω του οποίου τα πράγματα στο περιβάλλον ενός ατόμου αποκαλύπτονται σε αυτό το άτομο.

Με τον όρο «Ψυχή» εννοείται αυτό μέσω του οποίου το άτομο συνδέει τα πράγματα με το δικό του είναι, μέσω του οποίου βιώνει ευχαρίστηση και δυσσέσκεια, επιθυμία και αποστροφή, χαρά και λύπη σε σχέση με αυτά.

Με τον όρο «Πνεύμα» εννοείται αυτό που εκδηλώνεται μέσα στα άτομα όταν, όπως το έθεσε ο Γκαίτε, βλέπουν τα πράγματα ως ένα είδος «θείκής ύπαρξης».

Η πρώτη λοιπόν σύνδεση που προτείνουμε να εξετάσουμε είναι αυτή που δημιουργεί η ψυχή μας. Μπορούμε να πούμε ότι η ψυχή μας είναι το όχημα μέσω του οποίου το πνεύμα έρχεται σε επικοινωνία (σύνδεση), αφενός με το σώμα, αφετέρου με τον εξωτερικό κόσμο, και ακριβώς αυτός είναι ο λόγος που δεν προτείνουμε διαφορετικές μεθόδους για καλλιτέχνες με διαφορετικά χαρακτηριστικά. Γιατί ο πραγματικός «τρόπος» για να πετύχεις την ανθρώπινη σύνδεση γίνεται κυρίως μέσω της ψυχής και όχι του σώματος. Όταν το σώμα δυσκολεύεται, απλά πρέπει να βρούμε έναν τρόπο να προσαρμόσουμε την πρόθεσή μας να συνδεθούμε σε αυτή τη συγκεκριμένη κατάσταση.

Με βάση τους παραπάνω ορισμούς, θα προσπαθήσουμε να μιλήσουμε για τη σύνδεση δύο ανθρώπων με πιο ουσιαστικό τρόπο. Στην ουσία, κάθε φορά που ερχόμαστε σε επαφή με έναν άνθρωπο, χρησιμοποιώντας και τους τρεις τομείς μας δεδομένου ότι είναι αλληλένδετες και αδιαχώριστες αρχές, απλώς το κάνουμε αυτόματα. Όταν η διαδικασία γίνει πιο συνειδητή, είναι πιθανό να προκύψουν πιο ουσιαστικά αποτελέσματα από τις συνδέσεις που κάνουμε. Ίσως τότε μπορούμε να μιλήσουμε για «ολιστικές εμπειρίες σύνδεσης».

### 3. Τέχνη, Ψυχολογία & Πνευματικότητα και η σημασία τους στις ανθρώπινες διασυνδέσεις

«Τα πάντα υπάρχουν σε σχέση με...»

Όλα ξεκινούν από μια σύνδεση» —Αγγελική Βούλγαρη

Αν προσπαθήσουμε να μελετήσουμε ποιος είναι ο κοινός χώρος αυτών των πεδίων, μπορεί να καταλήξουμε σε 3 διαφορετικούς τρόπους που μπορεί να επιλέξει ένας άνθρωπος, να γνωρίσει τον εαυτό του. Με άλλα λόγια να επανασυνδεθεί με τον αληθινό εαυτό, αυτόν

τον θείκό εαυτό που είναι μοναδικός και ανεπανάληπτος, το ατομικό πνεύμα.

Μπορούμε να πούμε ότι η ψυχολογία είναι μια επιστήμη που βοηθά τους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν με πιο συνειδητό τρόπο τα συναισθήματά τους, να μάθουν πώς να τα αναγνωρίζουν καλύτερα, να τα αντιμετωπίζουν και να ξεπερνούν πιθανές τραυματικές εμπειρίες που κάνουν τις σχέσεις τους δυσλειτουργικές. Με άλλα λόγια, είναι ένας δρόμος για να βρείτε μια αληθινή σύνδεση με τον εαυτό σας μέσα από την κατανόηση και την ισορροπία των συναισθημάτων σας. Και από αυτή την άποψη, κάποιος μπορεί να επιχειρήσει να συνδεθεί με πιο αυθεντικό τρόπο με έναν άλλο άνθρωπο.

Η τέχνη και οι εκφράσεις της όπως η ζωγραφική, η μουσική ως προς τον ήχο, ο χορός, το θέατρο, είναι επίσης τρόποι που οδηγούν στην αυτογνωσία. Φυσικά η τέχνη μπορεί να αποτελέσει στα πρώτα στάδια μια αίσθηση ανακούφισης για όλους.

Επίσης η τέχνη μπορεί να είναι θεραπευτική για άτομα με συναισθηματικά προβλήματα, ηλικιωμένους με σοβαρές αναπηρίες και ψυχικές διαταραχές (Wald, 1993). Η δημιουργική διαδικασία ενθαρρύνει έναν άνθρωπο να «μεγαλώσει» και να ανακαλύψει πτυχές του εαυτού του που δεν γίνονται εύκολα αντιληπτές. Σε αυτή την περίπτωση η ερευνητική ή καλλιτεχνική δραστηριότητα είναι μια αντανάκλαση του εαυτού και βοηθά στην έκθεση συνειδητών ή ασυνειδητών πτυχών.<sup>2</sup> Η παραπάνω διαδικασία οδηγεί σε μια καλύτερη θέαση του εαυτού μας και σε δεύτερο επίπεδο στη σύνδεση με το ποιοι πραγματικά είμαστε και από εκεί ξεκινά κάθε σύνδεση με οποιονδήποτε άλλο άνθρωπο.

Όσον αφορά την πνευματικότητα, μπορούμε να πούμε ότι είναι μια πόρτα από το αισθητό αλλά μη υπάρχον στο μη αισθητό αλλά υπάρχον.<sup>3</sup> Και αυτό είναι το ατομικό μας πνεύμα.

Κατά κάποιο τρόπο λοιπόν, η πνευματικότητα είναι ο 3ος δρόμος που οδηγεί σε αυτή την εσωτερική σύνδεση με το αθάνατο στοιχείο μας, το θείκό μας κομμάτι. Επίσης από αυτή την άποψη είμαστε σε θέση να βιώσουμε με ολιστικό τρόπο ως σώμα, ψυχή και πνεύμα, το αόρατο δίκτυο που μας κρατά συνδεδεμένους με τη φύση και με κάθε άλλο ον γύρω μας. Και αυτό το δίκτυο θα αποκαλυφθεί μέσα από την οικουμενική συνύπαρξη με τη φύση και όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως φυλής, οικονομικής κατάστασης, εθνι-

2. Τσέργας, Νικόλαος, *Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω Τέχνης* [Therapeutic Approaches through Art], Αθήνα (ΤΟΠΟΣ), 2014 (σελ. 99)

3. Δανέζης, Μάνος, *Σπάζοντας τον Καθρέφτη. Για μια Νέα Φυσική Φιλοσοφία της Σύγχρονης επιστημονικής Γνώσης* [Breaking the Mirror. For a New Philosophy of Modern Scientific Knowledge], ΔΙΑΥΛΟΣ 2023 (σελ. 143)

κών, θρησκευτικών διαφορών, σωματικής ή ψυχικής διαφορετικότητας.

Οι πρακτικές που προτείνονται σε αυτό το εγχειρίδιο βασίζονται σε δεξιότητες που προκύπτουν από τους τρεις παραπάνω τομείς, (τέχνη, ψυχολογία και πνευματικότητα). Προτείνουμε μια νέα οπτική στον τρόπο που συμβαίνει η καλλιτεχνική διαδικασία.

Μια προοπτική που ξεπερνά τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν από πιθανές αναπηρίες και σωματικές ή ψυχικές διαφοροποιήσεις, καθώς η βάση της πρότασής μας είναι οι εσωτερικές ιδιότητες, οι δεξιότητες και οι εσωτερικές καταστάσεις, στις οποίες έχουμε πρόσβαση όλοι ανεξαιρέτως.

## 4. Εισαγωγή των δεξιοτήτων: Ενσυναίσθηση, Γενναιοδωρία, Ευαλωτότητα και Έκφραση

### 4.1. Ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση, η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθημάτων των άλλων, είναι μια θεμελιώδης ιδιότητα που έχει τεράστια σημασία σε διάφορες πτυχές της ζωής μας. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τους επαγγελματίες που υποστηρίζουν ευάλωτες ομάδες, λόγω του ρόλου της στη δημιουργία μιας θεραπευτικής σχέσης με αυτές τις ομάδες. Αυτός ο τύπος σχέσης είναι επίσης θεμελιώδης για επαγγελματίες που στοχεύουν να αυξήσουν την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη διαφορετικότητα, να προωθήσουν τη συμπερίληψη ή να εμπνεύσουν τη δημιουργική διαδικασία.

Καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση, αποκτούμε μια βαθύτερη κατανόηση των εμπειριών των άλλων, αναπτύσσουμε συνδέσεις σε διαφορετικά υπόβαθρα και αξιοποιούμε την πηγή έμπνευσης που τροφοδοτεί τις δημιουργικές μας προσπάθειες. Σε αυτήν την ενότητα, θα διερευνήσουμε τη βαθιά επίδραση της ενσυναίσθησης σε αυτές τις τρεις σφαίρες, αποκαλύπτοντας τη μεταμορφωτική δύναμη που έχει στην προώθηση της κατανόησης, της συμπεριληπτικότητας και της καινοτομίας. Από την υποστήριξη όσων έχουν ανάγκη μέχρι την αποδοχή διαφορετικών προοπτικών και το ξεκλείδωμα των απεριόριστων σφαιρών της δημιουργικότητας, η ενσυναίσθηση αναδύεται ως καταλύτης για θετικές αλλαγές, καλλιεργώντας έναν κόσμο όπου η ενσυναίσθηση γίνεται η κατευθυντήρια δύναμη που μας συνδέει και μας εμπλουτίζει όλους.

## Ενσυναίσθηση και ευάλωτες ομάδες

Η ενσυναίσθηση υπερβαίνει την κατανόηση. Ωθεί τα άτομα να γίνουν υπέρμαχοι για τις ευάλωτες ομάδες. Πυροδοτεί ένα αίσθημα δικαιοσύνης και παρακινεί σε δράση, εμπνέοντας τα άτομα να αμφισβητήσουν πρακτικές που εισάγουν διακρίσεις, να υποστηρίξουν τις μεταρρυθμίσεις πολιτικής και να εργαστούν για την κοινωνική αλλαγή. Υποστηρίζοντας αυτές τις ομάδες, τα άτομα με ενσυναίσθηση μπορούν να ενισχύσουν τη φωνή τους και να προωθήσουν την ισότητα και τη συμμετοχή.

Η δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων είναι μια άλλη ζωτική πτυχή της ενσυναίσθησης. Όταν τα άτομα εκδηλώνουν ενσυναίσθηση, βοηθούν στη δημιουργία ασφαλών και φιλόξενων χώρων για ευάλωτες ομάδες (Δεληγιάννη, 2017).

Ενθαρρύνοντας την κατανόηση, την αποδοχή και τον σεβασμό, η ενσυναίσθηση μειώνει τη στοχοποίηση, ενθαρρύνει τις θετικές αλληλεπιδράσεις και επιτρέπει στα ευάλωτα άτομα να αισθάνονται αξία και υποστήριξη.

Επιπλέον, η ενσυναίσθηση διευκολύνει τις προσωπικές συνδέσεις και σχέσεις. Επιτρέπει στα άτομα να δημιουργήσουν γνήσιους δεσμούς με μέλη ευάλωτων ομάδων, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη και γεφυρώνοντας τα κενά μεταξύ των διαφορετικών κοινοτήτων (Stanley & Sethuramalingam, 2015).

Μέσω αυτών των συνδέσεων, οι άνθρωποι μπορούν να δημιουργήσουν συμμαχίες και να συνεργαστούν για να αντιμετωπίσουν τις συγκεκριμένες ανάγκες και προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ευάλωτες ομάδες. Η ενσυναίσθηση διαδραματίζει επίσης κρίσιμο ρόλο στην ανάπτυξη πολιτικών και προγραμμάτων. Αφήνοντας τις εμπειρίες των ευάλωτων ομάδων (εμπειρίες ενσυναίσθησης) να τους εμποτίσουν, οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και οι υπεύθυνοι ανάπτυξης προγραμμάτων αποκτούν εικόνα για τους μοναδικούς αγώνες τους και μπορούν να σχεδιάσουν πρωτοβουλίες που παρέχουν αποτελεσματική υποστήριξη. Η συμπερίληψη των φωνών των ευάλωτων ομάδων στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων διασφαλίζει μια πιο ενσυναισθητική προσέγγιση στην ανάπτυξη πολιτικής, αντικατοπτρίζοντας καλύτερα τις ανάγκες και τις φιλοδοξίες τους.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι ευάλωτες ομάδες λόγω του υπάρχοντος συστήματος δε είναι κάτι που η ενσυναίσθηση από μόνη της μπορεί να λύσει. Πρέπει να συνδυάζεται με συγκεκριμένες ενέργειες, όπως η υπεράσπιση των ίσων δικαιωμάτων, υποστήριξη κοινωνικών προγραμμάτων και αμφισβήτηση πρακτικών που εισάγουν διακρίσεις. Η ενσυναίσθηση χρησιμεύει ως θεμέλιο για την κατανόηση και την παρακίνηση για αλλαγή, αλλά η πραγματική πρόοδος απαιτεί αφοσιωμέ-



νες προσπάθειες για τη δημιουργία μιας πιο δίκαιης και χωρίς αποκλεισμούς κοινωνίας για όλους.

## Ενσυναίσθηση και Διαφορετικότητα

Η ενσυναίσθηση διαδραματίζει ζωτικό ρόλο στην προώθηση της κατανόησης και της ένταξης σε διάφορες κοινότητες. Όταν καλλιεργούμε ενσυναίσθηση, αναπτύσσουμε την ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα, τις προοπτικές και τις εμπειρίες ατόμων από διαφορετικά υπόβαθρα, πολιτισμούς και ταυτότητες. Αυτό μας επιτρέπει να γεφυρώνουμε τα κενά, να καταρρίπτουμε τα στερεότυπα και να χτίζουμε δεσμούς που βασίζονται στον αμοιβαίο σεβασμό και την εκτίμηση.

Σε κοινωνίες με διαφορετικά χαρακτηριστικά, η ενσυναίσθηση βοηθά στη δημιουργία της αίσθησης του ανήκειν και της αποδοχής. Αξιοποιώντας την ενσυναίσθηση σε σχέση με άτομα που έχουν διαφορετικό φυλετικό, εθνικό, θρησκευτικό ή πολιτισμικό υπόβαθρο, μπορούμε να καλλιεργήσουμε ένα περιβάλλον όπου όλοι νιώθουν ότι τους εκτιμούν και τους κατανοούν (Toosie, 2006).

Η ενσυναίσθηση μας ενθαρρύνει να αναγνωρίζουμε και να γιορτάζουμε τη διαφορετικότητα ως δύναμη, αντί να τη βλέπουμε ως εμπόδιο ή πηγή διχασμού. Η ενσυναίσθηση προωθεί επίσης την αποτελεσματική επικοινωνία και τη συνεργασία μεταξύ διαφορετικών ομάδων (Esen, 2005). Όταν επιδιώκουμε να κατανοήσουμε τις εμπειρίες και τα συναισθήματα των άλλων, μπορούμε να συμμετάσχουμε σε ουσιαστικό διάλογο, να επιλύσουμε συγκρούσεις και να εργαστούμε μαζί για την επίτευξη κοινών στόχων. Αγκαλιάζοντας διαφορετικές προοπτικές και συμμετέχοντας σε συνομιλίες χρησιμοποιώντας την ενσυναίσθηση, μπορούμε να ανακαλύψουμε νέες ιδέες, καινοτόμες λύσεις και να προωθήσουμε μια πιο αρμονική και χωρίς αποκλεισμούς κοινωνία.

Επιπλέον, η ενσυναίσθηση είναι ζωτικής σημασίας για την εξάλειψη των προκαταλήψεων. Όταν συμπάσχουμε με εκείνους που έχουν βιώσει διακρίσεις ή περιθωριοποίηση λόγω του φύλου τους, του σεξουαλικού τους προσανατολισμού ή οποιασδήποτε άλλης πτυχής της ταυτότητάς τους, αναπτύσσουμε μια βαθύτερη κατανόηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν (Batson, 1997). Αυτή η κατανόηση μας ωθεί να αμφισβητήσουμε τις δικές μας προκαταλήψεις, να τις αντιμετωπίσουμε και να υποστηρίξουμε ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες για όλους.

Η ενσυναίσθηση δεν αφορά τη διαγραφή διαφορών ή την αφομοίωση διαφορετικών ατόμων σε ένα ενιαίο καλούπι. Αντίθετα, μας δίνει τη δυνατότητα να εκτιμήσουμε τον πλούτο και τη μοναδικότητα που φέρνει η διαφορετικότητα στις κοινότητές μας.

Μας ενθαρρύνει να αγκαλιάσουμε τις διαφορές μας και να μάθουμε από αυτές, καλλιεργώντας μια κουλτούρα ένταξης, σεβασμού και εκτίμησης για το μωσαϊκό των ταυτοτήτων και των προοπτικών που υπάρχουν στην κοινωνία μας.

Συνοψίζοντας, η ενσυναίσθηση και η διαφορετικότητα πάνε χέρι-χέρι. Καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση, μπορούμε να δημιουργήσουμε περιβάλλοντα όπου γιορτάζεται η διαφορετικότητα, όπου τα άτομα αισθάνονται ότι ακούγονται και κατανοούνται και όπου η συνεργασία και ο αμοιβαίος σεβασμός ανθίζουν. Μέσω της ενσυναίσθησης, μπορούμε να καταρρίψουμε τα εμπόδια, να χτίσουμε γέφυρες και να καλλιεργήσουμε μια κοινωνία που αγκαλιάζει τη διαφορετικότητά της και ευδοκιμεί.

## Ενσυναίσθηση και Δημιουργικότητα

Η ενσυναίσθηση και η δημιουργικότητα έχουν μια ισχυρή και αλληλένδετη σχέση. Η ενσυναίσθηση μας δίνει τη δυνατότητα να κατανοήσουμε και να μοιραστούμε τα συναισθήματα, τις εμπειρίες και τις προοπτικές των άλλων, ενώ η δημιουργικότητα περιλαμβάνει τη σκέψη και την έκφραση του εαυτού μας με πρωτότυπους και καινοτόμους τρόπους. Όταν αυτές οι δύο ιδιότητες συνδυάζονται, ενισχύουν και εμπλουτίζουν τις δημιουργικές διαδικασίες και τα αποτελέσματά μας.

Η ενσυναίσθηση τροφοδοτεί τη δημιουργικότητα παρέχοντας μια βαθιά πηγή έμπνευσης. Όταν συμπάσχουμε με τους άλλους, αξιοποιούμε μια τεράστια γκάμα διαφορετικών εμπειριών και συναισθημάτων. Αυτή η κατανόηση διαφορετικών προοπτικών και υποβάθρων ανοίγει το μυαλό μας σε νέες ιδέες, που μας επιτρέπουν να εξερευνήσουμε εναλλακτικές απόψεις και να φανταστούμε μοναδικές δυνατότητες.

Η ενσυναίσθηση πυροδοτεί τη φαντασία μας, επιτρέποντάς μας να δούμε τον κόσμο μέσα από διαφορετικούς φακούς και να δημιουργήσουμε ουσιαστικό έργο που προκαλεί σκέψη.

Επιπλέον, η ενσυναίσθηση μας βοηθά να συνδεθούμε με το κοινό μας ή με τους αποδέκτες που επιθυμούμε. Κατανοώντας τα συναισθήματα, τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους, μπορούμε να δημιουργήσουμε τέχνη, ιστορίες ή προϊόντα που έχουν απήχηση σε βαθύ επίπεδο. Οι δημιουργοί με ενσυναίσθηση έχουν μια έντονη ικανότητα να αποτυπώνουν παγκόσμιες ανθρωπινες εμπειρίες, προκαλώντας συναισθήματα και καλλιεργώντας μια αίσθηση σύνδεσης. Αυτή η σύνδεση ενισχύει τον αντίκτυπο και τη συνάφεια των δημιουργικών μας προσπαθειών, καθιστώντας τις πιο σχετικές και ουσιαστικές με τους άλλους.

Η ενσυναίσθηση παίζει επίσης κρίσιμο ρόλο στη συνεργασία και την ομαδική εργασία, τα οποία είναι συχνά απαραίτητα σε δημιουργικές προσπάθειες (Cross & Woodruff, 2009). Όταν λειτουργούμε ενσυναισθητικά με τους συνεργάτες μας, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τις προοπτικές, τα δυνατά σημεία και τους περιορισμούς τους. Αυτή η κατανόηση προάγει την αποτελεσματική επικοινωνία, την εμπιστοσύνη και την αίσθηση ψυχολογικής ασφάλειας στις δημιουργικές ομάδες. Επιτρέπει τη σύνθεση διαφορετικών ιδεών και προοπτικών, οδηγώντας σε καινοτόμα και δυναμικά δημιουργικά αποτελέσματα.

Επιπλέον, η ενσυναίσθηση καλλιεργεί ένα περιβάλλον υποστήριξης και ενθάρρυνσης. Όταν συμπάσχουμε με τους άλλους, δημιουργούμε χώρους όπου τα άτομα νιώθουν ότι τα εκτιμούν, τα ακούνε και τα σέβονται. Αυτή η ψυχολογική ασφάλεια ενθαρρύνει την ανάληψη κινδύνων και την εξερεύνηση αντισυμβατικών ιδεών, ειδικά εάν ο στόχος είναι κοινός (Cross, 2006, Kirschner & Tomasello, 2009). Η ενσυναίσθηση μάς βοηθά να παρέχουμε εποικοδομητική ανατροφοδότηση, αναγνωρίζοντας τις προσπάθειες και τα τρωτά σημεία των άλλων, ενώ καλλιεργούμε μια κουλτούρα ανάπτυξης και πειραματισμού. Ταυτόχρονα, η δημιουργικότητα ενισχύει την ενσυναίσθηση παρέχοντας εκφραστικές διεξόδους για κατανόηση και μετάδοση συναισθημάτων. Μέσω δημιουργικών προσπαθειών όπως η τέχνη, η μουσική ή η αφήγηση, μπορούμε να συλλάβουμε τις αποχρώσεις των ανθρώπινων εμπειριών και να τις επικοινωνήσουμε με αποτελεσματικούς τρόπους (Tomasello et al, 2005).

Η δημιουργικότητα μάς επιτρέπει να υπερβούμε τα γλωσσικά και πολιτιστικά εμπόδια, και να συνδεθούμε με τους άλλους σε ένα βαθύ συναισθηματικό επίπεδο.

Συνοπτικά, η ενσυναίσθηση και η δημιουργικότητα είναι αλληλένδετες δυνάμεις που τροφοδοτούν και εμπνέουν η μία την άλλη. Η ενσυναίσθηση παρέχει τη βάση για την κατανόηση και τη σύνδεση με τους άλλους, ενώ η δημιουργικότητα μάς επιτρέπει να μετατρέψουμε αυτή την κατανόηση σε πρωτότυπες και εντυπωσιακές εκφράσεις. Μαζί, η ενσυναίσθηση και η δημιουργικότητα προάγουν την καινοτομία, τη σύνδεση και το νόημα στις δημιουργικές μας προσπάθειες, εμπλουτίζοντας τόσο τους δημιουργούς όσο και τους αποδέκτες της δημιουργικής εργασίας.

Σε αυτή τη συγκεκριμένη προσέγγιση χρησιμοποιούμε την ενσυναίσθηση ως την κύρια ικανότητα για να αρχίσουν δύο άτομα να δημιουργούν μια πιο ουσιαστική αλληλεπίδραση. Βασική προϋπόθεση είναι μια «διπλή παρατήρηση» που πρέπει να αναπτύξουν οι καλλιτέχνες, για να μπορούν να λειτουργούν με ενσυναίσθηση. Ο καλλιτέχνης πρέπει να έχει ένα εσωτερικό άνοιγμα και ταυτόχρονα να ξέρει πότε να «κλείσει» τα όριά του. Να

γίνει ορθάνοικτος και την επόμενη στιγμή, να μπορεί να επιστρέψει στον εαυτό του χωρίς να χάσει τη σύνδεση. Για να μάθει πώς να λαμβάνει και να προσφέρει, να λαμβάνει πληροφορίες και σήματα και ταυτόχρονα να στέλνει προσωπικά «μηνύματα». Αλλά ένα μήνυμα μπορεί να σταλεί με διαφορετικούς τρόπους χρησιμοποιώντας ένα άλλο «όχημα».

## Ομιλία

Μπορούμε να μιλήσουμε, να αλληλεπιδράσουμε, να επικοινωνήσουμε και να συνδεθούμε με πολλούς τρόπους:

### α. Χρήση ομιλίας που διατυπώνεται με λέξεις

Φυσικά η ικανότητα χρήσης του λόγου με λέξεις είναι μια μεγάλη εξέλιξη της ανθρωπότητας που οδήγησε στην πολιτιστική εξέλιξη, τη φιλοσοφία, την ποίηση, τη λογοτεχνία, την επιστημονική ανάπτυξη και πολλά άλλα. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι ένα δώρο στο ανθρώπινο είδος με κυρίαρχη επίδραση, η ικανότητά μας να επικοινωνούμε βαθύτερα νοήματα και να κάνουμε ουσιαστικές συνδέσεις με άλλα ανθρώπινα όντα.

Αλλά,

*«... η σύνδεση δεν είναι μόνο διανοητική ανταλλαγή (διάνοια), σύνδεση δεν είναι μόνο μεταφορά πληροφοριών, πεπιοθήσεων και γνώσεων.»*

— Αγγελική Βούλγαρη

Μερικές φορές φαίνεται ότι οι λέξεις είναι απλώς μια απεικόνιση στην ευρύτερη εικόνα της συμβολικής επικοινωνίας που έχουμε με άλλους, συμπεριλαμβανομένων των μη ανθρώπων. Περισσότερο από ανθρώπινη γλώσσα δείχνει τη μεγαλύτερη εικόνα του τι σημαίνει επικοινωνία, στην ουσία της σύνδεσης. Οι άνθρωποι εξακολουθούν να χρησιμοποιούν χειρονομίες και εκφράσεις προσώπου όταν μιλούν, ειδικά όταν οι άνθρωποι που συναντιούνται δεν έχουν κοινή γλώσσα. Υπάρχει επίσης ένας μεγάλος αριθμός νοηματικών γλωσσών, που συνήθως συνδέονται με κοινότητες Κωφών. Αυτές οι νοηματικές γλώσσες είναι ίσες σε πολυπλοκότητα και εκφραστική δύναμη με οποιαδήποτε προφορική γλώσσα. Η γνωστική λειτουργία είναι παρόμοια και τα μέρη του εγκεφάλου που χρησιμοποιούνται είναι παρόμοια. Η κύρια διαφορά είναι ότι τα «φωνήματα» παράγονται στα εξωτερικά μέρη του σώματος, αρθρώνονται με τα χέρια, το σώμα και την έκφραση του προσώπου, παρά στα εσωτερικά μέρη του σώματος όπου αρθρώνονται με τη γλώσσα, τα δόντια, τα χείλη και την αναπνοή.

### β. Χρήση ομιλίας που διατυπώνεται με ήχους

Κυρίως στην ευρωπαϊκή μυθολογία, η προέλευση του λόγου και της γλώσσας προέρχεται από τον κόσμο των ζώων και των πνευμάτων με τη μορφή της γλώσσας των πτηνών. Τα πουλιά θεωρούνταν σε πολλούς πρώιμους πολιτισμούς σε όλο τον κόσμο ως αγγελιοφόροι, φέρνοντας γνώση, μέχρι και σήμερα. Αν θέλουμε να εκτιμήσουμε την ποικιλομορφία των γλωσσών και των ήχων, ας θεωρήσουμε γιορτή τα περισσότερα από δέκα χιλιάδες είδη πουλιών που ανέπτυξαν τα δικά τους καλέσματα και τραγούδια κατά τη διάρκεια εκατομμυρίων ετών.

Το να γνωρίζεις τα τραγούδια αυτής της «φυσικής» ορχήστρας φέρνει μεγάλη χαρά και την ικανότητα για βαθιά ακρόαση. Μερικά είδη όπως τα ψαρόνια μπορούν να μιμηθούν άλλα πουλιά και ο κότσυφας εξεργάζεται ένα πολύ μοναδικό τραγούδι σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Πάντα διαθέσιμα σε εξωτερικούς χώρους, μπορούν να είναι οι σπουδαίοι δάσκαλοί μας για να κατακτήσουμε την ακρόαση και την ομιλία. Μας λένε για παράδειγμα ότι ο χρόνος σιωπής μεταξύ 2 προτάσεων έχει νόημα και αφορά επίσης τη γλώσσα του σώματος και την κίνηση. Μερικά πουλιά κάνουν ήχους κυριολεκτικά από την κίνηση των φτερών τους κατά τη διάρκεια της πτήσης. Είμαστε τα παιδιά των πουλιών, πιθανώς εμπνευσμένοι από τα τραγούδια τους για τη δημιουργία της πρώτης μας μουσικής και του τραγουδιού. Μια νέα τάση είναι τα παρκούρ στη φύση, με (νέους) ανθρώπους να τρέχουν, να σκαρφαλώνουν, να αιωρούνται μέσα στο άγριο περιβάλλον να γίνονται ένα με τον κόσμο γύρω τους, μέρος της φύσης. Ή ο τρόπος με τον οποίο η επικοινωνία με τα άλογα θεραπεύει ψυχικά προβλήματα, κάνοντας μας να νιώθεις κατανοητός και ηρεμώντας πέρα από λόγια αγγίζοντας τα ζώα και νιώθουμε ότι είμαστε αποδεκτοί, μέσα από τα μεγάλα μάτια τους.

### γ. Χρήση ομιλίας που διατυπώνεται με σώματα

Ο λόγος είναι μια πολύπλευρη περιοχή, που εκτείνεται πέρα από τα όρια των λέξεων και μόνο. Περιλαμβάνει ολόκληρο το φάσμα της ανθρώπινης έκφρασης, συμπεριλαμβανομένου του κόσμου του χορού και της κίνησης. Αυτές οι μη λεκτικές μορφές επικοινωνίας διαθέτουν μια μοναδική δύναμη, προσφέροντας μια διαφορετική προσέγγιση στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ιστορίες μας. Μέσω του χορού και της κίνησης, η επικοινωνία παίρνει μια νέα διάσταση, τονίζοντας τον πλούτο της ανθρώπινης έκφρασης. Μας υπενθυμίζει ότι ο λόγος ξεπερνά τις απλές λέξεις, μοιάζει με χορό—μια ρυθμική και εκφραστική μορφή κίνησης, συνυφασμένη με νήματα σύνδεσης και νοήματος. Μπορούμε να αναγνωρίσουμε ότι η επικοινωνία εκτείνεται πολύ πέρα από τα όρια της γλωσσικής άρθρωσης. Στη

σφαίρα του χορού και της κίνησης, συναντάμε έναν μοναδικό τρόπο έκφρασης, έναν τρόπο που παρακάμπτει τις λέξεις αλλά επικοινωνεί μια ζωντανή ταπεσαρία συναισθημάτων, προθέσεων και αφηγήσεων. Ο χορός ως μορφή τέχνης, κατέχει την αξιοσημείωτη ικανότητα να μεταφέρει αφηρημένες ιδέες, να αφηγείται ιστορίες και να προκαλεί ισχυρά συναισθήματα χωρίς να προφέρει ούτε μια λέξη.

Η έννοια της σύνδεσης μέσω του χορού ή της κίνησης υπογραμμίζει τη σημασία της ανθρώπινης σύνδεσης στην επικοινωνία. Η ικανότητά μας να συνδεόμαστε με άλλους, να συλλαμβάνουμε έννοιες και να γινόμαστε κατανοητοί, είναι η κινητήρια δύναμη πίσω από την αποτελεσματική επικοινωνία.

Αυτή η σύνδεση σχηματίζει το ρυθμό και τη μελωδία που αποτελούν τη βάση του επικοινωνιακού μας χορού, προτρέποντάς μας να αναγνωρίσουμε την περίπλοκη χορογραφία των λέξεων, των χειρονομιών και των συνδέσεων που διαμορφώνουν τις αλληλεπιδράσεις μας.

### δ. Χρήση ομιλίας που διατυπώνεται με χρώματα

Ενώ οι λέξεις έχουν τη δύναμη να ζωγραφίζουν νοητικές εικόνες, είναι τα σημάδια που είναι πιο διακριτικά και τα χρώματα με τις χίλιες αποχρώσεις που συνδέουν την ψυχή μας με τον έξω κόσμο και τους συνανθρώπους μας.

Η ίδια η φύση μας προσφέρει μια ανεξάντλητη πηγή έμπνευσης, μια αιώνια συμφωνία σχημάτων και αποχρώσεων που αποτυπώνουν τη βαθύτερη ουσία της ύπαρξής μας. Στα φυσικά τοπία, οι ορεινές γραμμές και οι καμπύλες ενός ποταμού αφηγούνται αρχαίες ιστορίες. Οι οροσειρές εμφανίζονται ως αντανάκλασεις των ιχνών της ύπαρξής μας, με τις κορυφές να συμβολίζουν τις νίκες και τα σκοτεινά φαράγγια να αντιπροσωπεύουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε.

Αυτή η απεικόνιση δείχνει πώς οι γραμμές, μακριά από το να είναι απλές και ρευστές, είναι μάλλον εμποτισμένες με κίνηση και κατευθύνσεις, ομοίως με τη διαδρομή ενός ποταμού που πιάνει το φως του ηλιοβασιλέματος. Τα χρώματα της φύσης, από τους απαλούς τόνους της αυγής μέχρι τις ζωντανές αντανάκλασεις του ηλιοβασιλέματος, αποτελούν την παλέτα από την οποία μπορούμε να αντλήσουμε έμπνευση. Στο τοπίο του εσωτερικού μας κόσμου, οι λεπτές αποχρώσεις σκιαγραφούν το περίγραμμα των φόβων μας, ενώ οι χρωματικές εκρήξεις είναι φωτεινά σημεία χαράς. Κάθε χρώμα, σε αυτό το πλαίσιο, γίνεται σύμβολο, κλειδί για να ερμηνεύσουμε την εσωτερική μας αφήγηση. Κάθε απόχρωση του πράσινου, κάθε απόχρωση του μπλε, αφηγείται μια ιστορία ισορροπίας και αρμονίας, αντιπροσωπεύοντας τη μεταβαλλόμενη κατάσταση του μυαλού μας. Το πράσινο ενσαρκώνει την ελπίδα και τη

γαλήνη, το μπλε τη ψυχρότητα, την ηρεμία και τη σιωπή, το κίτρινο την ενέργεια και την αισιοδοξία, το κόκκινο την αποφασιστικότητα, τη δύναμη και το θάρρος.

Φανταζόμαστε το έντονο μπλε ως την αντίληψη μιας στιγμής αδυναμίας, όπου το μπλε αντιπροσωπεύει τη λεπτότητα της ψυχής, το ροζ θα μπορούσε να πει την ιστορία μιας αδυναμίας που έγινε αποδεκτή με χάρη, σαν τα πέταλα ενός λουλουδιού, ενώ η αναδυόμενη δύναμη εκδηλώνεται τον εαυτό του μέσα από το φλεγόμενο κόκκινο της αποφασιστικότητας. Αναλογιζόμαστε αυτό το εύθραυστο που μεταφράζεται σε έντονες πινελιές και ζωηρές αποχρώσεις, μεταμορφώνοντας τον καμβά της εμπειρίας μας σε ένα αριστούργημα εμποτισμένο με συναισθήματα, ένα έργο τέχνης στο οποίο το εσωτερικό τοπίο συγχωνεύεται με το εξωτερικό.

Σε αυτόν τον σιωπηλό διάλογο μεταξύ παλέτας και καμβά, ανακαλύπτουμε ότι η ευαλωτότητα είναι το κλειδί για τη σύνδεση όχι μόνο με τον κόσμο μας, αλλά και με τον εαυτό μας και τους άλλους. Τα φυσικά σχήματα, από τις ρευστές καμπύλες των λουλουδιών μέχρι τις άκαμπτες γραμμές των βράχων, δημιουργούν έναν οπτικό διάλογο που εκφράζει την πολυπλοκότητα της ζωής.

## Όρια

Για να μπορέσει κάποιος να εργαστεί με το πιο δεκτικό και το πιο ενεργητικό μέρος ταυτόχρονα και ισορροπημένα, πρέπει να μπορεί να λειτουργεί ως «ολότητα». Στην παρούσα στιγμή, στο εδώ και τώρα.

Ο Carl Rogers, κορυφαίος Αμερικανός ψυχολόγος του 20ου αιώνα, μας δίνει τον ακόλουθο ορισμό που μας βοηθάει περισσότερο όσον αφορά τους καλλιτέχνες:

Η κατάσταση ενσυναίσθησης ή να είσαι ενσυναίσθητικός, είναι να αντιλαμβάνεσαι το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς ενός άλλου ανθρώπου με ακρίβεια και με τα συναισθηματικά στοιχεία και νοήματα που ανήκουν σε αυτόν, σαν να ήσουν εσύ αυτό το πρόσωπο, αλλά χωρίς ποτέ να χάνεις το “σαν να”.

## 4.2. Γενναιοδωρία

Τι πρέπει να κάνουμε για να γίνουμε πιο γενναιοδωροι; Πώς μπορούμε να αποκτήσουμε πρόσβαση σε αυτήν την περιοχή μέσα μας; Και γιατί αυτή η δεξιότητα μπορεί να γίνει χρήσιμη σε έναν καλλιτέχνη;

Υπάρχουν κάποιες λανθασμένες αντιλήψεις για το τι σημαίνει γενναιοδωρία. Συνήθως τείνουμε να πιστεύουμε ότι η γενναιοδωρία έχει να κάνει με το να δίνουμε χρήματα ή να προσφέρουμε ελεημοσύνη σε άτομα που έχουν

ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΕΙΝΑΙ  
ΝΑ ΕΠΙΤΡΕΨΕΙΣ  
ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ  
ΝΑ ΛΑΒΕΙ.

Αγγελική Βούλγαρη



ανάγκη. Αλλά αν αυτή η προοπτική ήταν αληθινή, αυτό θα σήμαινε ότι μόνο λίγοι άνθρωποι, αυτοί με οικονομική αφθονία θα μπορούσαν να γίνουν γενναιοδωροι.

Φυσικά αυτό δεν ισχύει, γιατί η γενναιοδωρία είναι μια αρετή που μπορεί να βιώσει κάθε άνθρωπος και από αυτή την άποψη προτείνουμε τη γενναιοδωρία ως δεξιότητα. Γιατί δεν είναι ικανότητα με την οποία γεννιούνται κάποιοι και άλλοι όχι, είναι μια εσωτερική κατάσταση που μπορεί να αναπτυχθεί με συγκεκριμένη εκπαίδευση και συνειδητή απόφαση.

Η γενναιοδωρία είναι μια εσωτερική κατάσταση και το επίπεδο της γενναιοδωρίας συνδέεται με την ποσότητα της εκπλήρωσης που βιώνουμε. Τολμούμε να πούμε ότι μόνο από το μέρος που νιώθουμε ολοκληρωμένοι, σε κατάσταση εσωτερικής αφθονίας, μπορούμε να δώσουμε προτεραιότητα στο άλλο άτομο. Υπάρχει μια κρυφή συμμαχία μεταξύ γενναιοδωρίας και ανθρώπινης σύνδεσης. Η γενναιοδωρία οδηγεί σε βαθύτερες συνδέσεις.

«Το κλειδί είναι να επιτρέψεις στον εαυτό σου να λάβει».

Και τώρα ίσως προκύψει αυτό το ερώτημα. Να λάβουμε τι; Και πάλι η σειρά έχει ως εξής:

- Παρατηρήστε τη γενναιοδωρία της φύσης
- Αναγνωρίστε το μεγαλείο και την αξία του εαυτού σας
- Προσφέρετε τον εαυτό σας γενναιοδωρα στους άλλους και απολαύστε τα οφέλη των εμπειριών βαθιάς σύνδεσης.

Η γενναιοδωρία είναι μέρος της διαδικασίας του μοιράσματος. Ο χορός για παράδειγμα των σωμάτων, (με ή χωρίς) αναπηρία, είναι χορός με ολόκληρο την ανθρώπινη οντότητα.

Πριν δούμε την αναπηρία, βλέπουμε άτομα με δυνατότα και αδύνατα σημεία, ταυτότητα και δυνατότητες. Η τέχνη είναι γόνιμη, υπάρχει χώρος για παρέμβαση όλων στη διεπιστημονική σύγχρονη δημιουργία. Αυτή η σχεσιακή διαδικασία, όπως όλες, πρέπει να προσαρμοστεί στις δυνατότητες του κάθε ανθρώπου, θεωρώντας τη διαφορά ως αναπόσπαστο και μεταμορφωτικό κομμάτι.

## Γενναιοδωρία και Φύση

Αν ζούμε σε αυτόν τον πλανήτη, είναι λόγω της γενναιοδωρίας της Γης, που προσφέρει φρέσκο νερό και φαγητό σε κάθε μέρος όπου η ζωή ανθίζει. Κάθε δέντρο, κάθε λουλούδι, κάθε μέλισσα δημιουργεί την οργανική ουσία που καταναλώνουμε και από την οποία είμαστε φτιαγμένοι.

Η γενναιοδωρία είναι έκφραση της ίδιας της ζωής και δεν είναι δυνατή χωρίς αυτήν. Είμαστε βυθισμένοι σε ένα συνεχές δίκτυο ανταλλαγών και γι' αυτό είναι τόσο ση-

μαντικό να είμαστε γενναιοδωροι να ανταποδίδουμε στη Γη και σε άλλους ανθρώπους, να συνεισφέρουμε σε αυτή τη δύναμη ζωής για σήμερα και για τις μελλοντικές γενιές.

«Γενναιοδωρία στον εαυτό μας και προς έναν άλλο άνθρωπον»— Αγγελική Βούλγαρη

Τότε χρειάζεται να είμαστε σε θέση να κατανοήσουμε το εσωτερικό μας μεγαλείο, ανεξάρτητα από το φύλο, το χρώμα ή τα διαφορετικά χαρακτηριστικά. Αλλά ίσως δεν ξέρουμε πώς να το κάνουμε. Δεν βλέπουμε τα talέντα μας, την αξία μας, την ιδιαίτερη δυναμική μας. Ίσως επειδή οι περισσότεροι από εμάς συνδεόμαστε με έναν εσωτερικό χώρο όπου υπάρχει έλλειψη. Και γι' αυτό χρειαζόμαστε περισσότερα. Να κερδίσουμε περισσότερα, να πετύχουμε περισσότερα, να μελετήσουμε περισσότερο, για να καλύψουμε το κενό μέσα μας. Αλλά η γενναιοδωρία σχετίζεται με το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας, το πόσο αποτελεσματικοί νιώθουμε μέσα μας. Όσο πιο γενναιοδωροι είμαστε με τον εαυτό μας, τόσο πιο γενναιοδωροι μπορούμε να είμαστε στους άλλους.

Αλλά για να είμαστε γενναιοδωροι με τον εαυτό μας, πρέπει πρώτα να «δούμε» τον εαυτό μας βαθιά. Τη μοναδική μας δυναμική, τις λεπτεπίλεπτες μας ιδιότητες, τις δυνατότητές μας, την πραγματική μας αξία. Και όλα αυτά βασίζονται στο πνεύμα μας, όχι στο σώμα μας, ούτε καν στην ψυχή μας. Αυτή η βαθιά παρατήρηση θα μας βοηθήσει να περάσουμε από την κατάσταση του φόβου - που είναι ο βασικός λόγος της έλλειψης γενναιοδωρίας των ανθρώπων, στη θεμελίωση της αγάπης.

Όταν οι άνθρωποι τολμούν να αλληλεπιδρούν και να σχετίζονται με πιο γενναιοδωρο τρόπο, γίνονται θαύματα. Τα συναισθήματα ευφορίας, ευτυχίας και η αίσθηση του ανήκειν αρχίζουν να μας εμποτίζουν και αυτό μπορεί να επηρεάσει τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική μας υγεία. Η γενναιοδωρία για να συμβεί, απαιτεί μια εσωτερική υπέρβαση. Αλλά όπως κάθε υπέρβαση για να επιτευχθεί, χρειάζεται να έχουμε έναν ξεκάθαρο στόχο. Όταν ο στόχος είναι να συνδεθούμε με κάποιον άλλο μέσω της τέχνης, ξέρουμε ότι παρά τη διαφορετικότητα σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο, υπάρχει ένας κοινός τόπος όπου συναντιόμαστε όλοι. Όταν η τέχνη γίνεται προς αυτή την κατεύθυνση, γίνεται κάτι μεγαλύτερο. Τότε συνειδητοποιούμε ότι δεν αφορά μόνο εμάς, αλλά είναι μεγαλύτερο από εμάς. Τότε αυτός που προσφέρει απλόχερα και αυτός που παίρνει γίνονται ένα.

Και η τέχνη μπορεί να οδηγήσει σε αυτή τη μαγική ανθρώπινη «όσμωση».

«Ο ανώτερος σκοπός της τέχνης είναι πνευματικός»  
- Καντίνσκι<sup>4</sup>

4. Kandinsky, Wassily, Concerning the Spiritual in Art, Dover 1977



Η γενναιοδωρία μπορεί να εφαρμοστεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους:

- Με ανάληψη δράσης
- Με χρήση κατάλληλου λόγου σε όλες τις μορφές της “ομιλίας”
- Με συνειδητή διαχείριση και με «παρουσία» του χρόνου που περνάμε σε ένα μέρος, με τον εαυτό μας, με τους άλλους
- Με διαχείριση των υπαρχόντων μας (αντικείμενα, χρήματα, ...)

**Ομιλία.** Λαμβάνοντας υπόψη την ομιλία που διατυπώνεται με λέξεις είναι χρήσιμο να προσπαθήσετε να βρείτε ευκαιρίες για να ενδυναμώσετε τους συναδέλφους - καλλιτέχνες με τα λόγια σας. Οι λέξεις έχουν μεγάλη δύναμη, είναι σημαντικό να τις χρησιμοποιείτε για να βοηθήσετε τους ανθρώπους να εκφράσουν την καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους. Αυτός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να ανοίξετε το δρόμο για μια βαθύτερη και πιο ουσιαστική αλληλεπίδραση.

**Χρόνος.** Η γενναιοδωρία έχει να κάνει κυρίως με τον χρόνο. Συγκεκριμένα τον χρόνο που αποφασίζουμε να περάσουμε με άλλο άτομο και να είμαστε «παρόντες» στη στιγμή. Όχι στο παρελθόν ούτε στο μέλλον, αλλά απλώς στην παρούσα στιγμή, διαθέσιμοι και με περιέργεια να ανακαλύψουμε ένα άλλο ον. Για να είμαστε στην παρούσα στιγμή πρέπει να είμαστε συγκεντρωμένοι και με επίγνωση των αισθήσεών μας.

**Πράγματα/αντικείμενα/χρήματα.** Όταν μετατοπίζουμε την εσωτερική μας κατάσταση, από το μέρος της έλλειψης μας (όχι αρκετά καλός, όχι αρκετά σημαντικός, όχι αρκετά ταλαντούχος, όχι αρκετά πλούσιος, όχι αρκετά έξυπνος κτλ...) στο μέρος της αφθονίας μας, τότε αλλάζουμε επίσης τον τρόπο που είμαστε προσκολλημένοι στον υλικό κόσμο.

Τότε καταλαβαίνουμε ότι τίποτα δεν μας ανήκει πραγματικά, δεν κατέχουμε τίποτα και μας δίνονται όλα για να τα διαχειριστούμε όσο καλύτερα μπορούμε. Διαχειριζόμαστε τον χρόνο μας στη γη, τα χρήματά μας, διαχειριζόμαστε τα λόγια μας, τον εαυτό μας επιλέγοντας με πιο συνειδητό τρόπο κάθε έννοια, ακόμα και το βλέμμα μας ή τον τρόπο που αγγίζουμε κάποιον. Αυτή η διαδικασία μας βοηθά να περάσουμε από την κατάσταση του φόβου, στη χαρά του μοιράσματος.

## Γενναιοδωρία και καλλιτεχνική διαδικασία

Η τέχνη είναι από τη φύση της μια διαδικασία που βοηθά κάποιον να βελτιώσει τη ζωή του και να αποκτήσει πρόσβαση σε καλύτερες πτυχές του εαυτού του. Όχι μόνο στις αντιπροσωπευτικές τέχνες, αλλά

και στις εικαστικές τέχνες αυτή η εσωτερική κατάσταση είναι μια πολύ χρήσιμη ιδιότητα. Στο θέατρο, το χορό και τη μουσική (ήχος), όπου οι άνθρωποι χρειάζεται να αλληλεπιδράσουν και να συνδεθούν για να δημιουργήσουν από κοινού ως ομάδα, είναι σημαντικό να το κανάλι να είναι ανεμπόδιο και να αφήσουμε αυτό το ρεύμα να ρέει από το ένα άτομο στο άλλο χωρίς εμπόδια. Αυτές οι λεπτεπίλεπτες ενέργειες δεν είναι καθόλου λεπτομέρειες στην καλλιτεχνική διαδικασία. Αντίθετα, μετατρέπουν το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα σε μια «εμπειρία μετασχηματισμού», λόγω της σύνδεσης της καλλιτεχνικής ομάδας με το κοινό.

Από την άλλη οι εικαστικές τέχνες. Κάθε πίνακας, γλυπτό, video art κ.λπ. περιλαμβάνει την ελπίδα μιας «κοινής εμπειρίας». Μιας εμπειρία που δεν θα μείνει μόνο στη φαντασία του καλλιτέχνη, αλλά θα μεταδοθεί γρήγορα στον κόσμο για να είναι επωφελής για όλους.

Ένα καλλιτεχνικό έργο μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο ευαισθητοποίησης, οδηγός αυτογνωσίας ή παράγοντας ψυχικής ισορροπίας και ο καλλιτέχνης λαχταρά να προσφέρει με γενναιοδωρία όλα αυτά τα δώρα.

## 4.3. Ευαλωτότητα

Είμαστε από τη φύση μας ευάλωτα όντα, κι αυτό κυρίως εξαρτάται από το πώς όλες οι αισθήσεις μαζί, μας μεταμορφώνουν σε ένα «μεγάλο αυτί» για να αντιληφθούμε λεπτομέρειες και ήχους στο μεγάλο κοσμικό τοπίο που φαίνεται να μας κατακλύζει. Πλέουμε στο μεγάλο μέσα από το εύθραυστο και μικρό, μέσα από αυτό που κρύβεται μέσα του, μέσα από αυτό που αποκαλύπτεται αργά, σε μια σχεδόν σιωπή, ή όπως το αποκαλούν οι Ιάπωνες «Μα», ένα χώρο πιθανοτήτων που συνηχεί. Στη σιωπή ακούμε το δυνατό, και όταν γινόμαστε ένα με αυτό που μας περιβάλλει. Είμαστε μόνο κατ' όνομα (και λανθασμένα αποκαλούμενοι) το κυρίαρχο είδος. Είμαστε τόσο δυνατοί όσο ο πιο αδύναμος κρίκος στη φύση. Όταν γινόμαστε ήχος τότε το εύθραυστο της φύσης μας ξεδιπλώνεται, γιατί ζητά βαθιά ακρόαση για να την αντιληφθούμε σε όλο της το φάσμα. Ο Αφρικανός συγγραφέας και βραβευμένος με Νόμπελ Wole Soyinka αφηγείται την εποχή του ως πολιτικός κρατούμενος, όταν τον «φίμωσαν» για τις ιδέες του. Αυτός και οι συγκρατούμενοι του είχαν συμφωνήσει κάθε μέρα στις 5 το απόγευμα να ξεκινούν να τραγουδάνε μέσα από τα κελιά της απομόνωσής τους, δημιουργώντας μια «χορωδία ελευθερίας», ακούγοντας ο ένας τον άλλον. Σε αυτό το εύθραυστο τραγούδι, η πράξη της ομαδικής δημιουργίας ήχου, τους έκανε όλους ελεύθερους, όπως είπε ο Wole Soyinka «Είμασταν ελεύθεροι». Αυτό δείχνει ότι ανοίγοντας τον

# ΕΥΑΛΩΤΟΤΗΤΑ ... ΚΑΤΑΛΥΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑΣ

εαυτό μας, αγκαλιάζοντας την ευαλωτότητα, γινόμαστε μια λεπτή, εύθραυστη δύναμη, μια ενότητα καλοσύνης.

Όπως ο καλλιτέχνης παίρνει θάρρος να αποκαλύψει το μοναδικό του όραμα, μέσα από τις ατέλειες της πινελιάς, ελεύθερος να ορίσει το θέμα με αβέβαιες πινελιές και να εξερευνήσει νέες προοπτικές και να βιώσει την ομορφιά της τέχνης πέρα από τις συμβατικές μορφές, έτσι και εκείνος που προσεγγίζει το εύθραυστο κομμάτι του, πρέπει να βρει το θάρρος να ανοιχτεί και να αποκαλύψει με ειλικρίνεια κάθε πτυχή του εαυτού του, ακόμα και τις πιο κρυφές, μετατρέποντας την ευαλωτότητα του σε μια μοναδικά ισχυρή δύναμη, μια δύναμη που ενώνει τους ανθρώπους με αυθεντικό τρόπο, δημιουργώντας δεσμούς σε αυτό που ονομάζουμε αμοιβαία κατανόηση. Με αυτόν τον τρόπο, το να είσαι εύθραυστος δεν είναι πλέον ένα «πλαίσιο» για να κρυφτείς, αλλά μάλλον μια καλή δικαιολογία για προσωπική ανάπτυξη και ανθρώπινη σύνδεση. Η αναγνώριση της αδυναμίας κάποιου γίνεται μια πράξη εξαιρετικής δύναμης, μετατρέποντάς την σε διακριτικό γνώρισμα μιας μοναδικής και ισχυρής ταυτότητας. Όπως οι αβέβαιες πινελιές δίνουν σχήμα σε ένα έργο τέχνης, έτσι και η αδυναμία, όταν γίνεται αποδεκτή με θάρρος, διαμορφώνει την προσωπική μας αφήγηση, εμπλουτίζοντάς την με αυθεντικότητα και βάθος.

Μέσω αυτής της μεταμόρφωσης, η ευαλωτότητα γίνεται απαραίτητο στοιχείο για τη δημιουργία ουσιαστικών και αληθινών δεσμών. Οι σχέσεις, που βασίζονται στην ειλικρίνεια και την αμοιβαία κατανόηση, γίνονται συλλογικά έργα τέχνης, όπου όλοι είναι ένας διαρκώς εξελισσόμενος πρωταγωνιστής. Το να μοιράζεται κανείς τις προκλήσεις και τις αδυναμίες του δημιουργεί μια αυθεντική σύνδεση, καθώς οι άνθρωποι τις αναγνωρίζουν ο ένας στον άλλο, ξεπερνώντας συναισθηματικά εμπόδια και χτίζοντας ενσυναισθητικούς δεσμούς.

Έτσι, η ευαλωτότητα δεν είναι μόνο στοιχείο μοιράσματος, αλλά γίνεται επίσης καταλύτης δύναμης και μοναδικότητας, σε ένα πλαίσιο όπου ο καθένας μπορεί να παρουσιαστεί ως ένα πολύτιμο και ανεπανάληπτο έργο τέχνης και το εύθραυστο γίνεται εργαλείο για τη μετάδοση ενός μηνύματος σύνδεσης και κοινής ανάπτυξης.

Τις περισσότερες φορές, για να νιώσουμε το τοπίο καλύτερα χρειάζεται να ακούσουμε παρά να κοιτάξουμε, γιατί έτσι μας δίνεται η δυνατότητα να «δούμε» το κρυμμένο ακόμη και πέρα από τον ορίζοντα. Ένα βουητό στα αριστερά μας ειδοποιεί για την παρουσία μελισσών και λουλουδιών, το τραγούδι του κοκκινολαίμη μπροστά μας, λέει ότι μάλλον υπάρχουν άγρια φρούτα για να φάμε. Το γάβγισμα του σκύλου δείχνει ότι σίγουρα υπάρχει δρόμος και σπίτι σε μικρή απόσταση. Ο ήχος της βροντής μας λέει ότι βρέχει ήδη στην άλλη πλευρά του βουνού.

Οι φυσικοί ήχοι και οι ήχοι του πολιτισμού μας μπορούν να μας βοηθήσουν να «σχεδιάσουμε» έναν

ακριβή χάρτη της τοποθεσίας στο μυαλό μας. Αλλά για να είμαστε καλοί σχεδιαστές πρέπει να ακούσουμε προσεκτικά και αυτό απαιτεί να γίνουμε ευάλωτοι και να αφήσουμε τους ήχους να μπουν στα αυτιά και τον εγκέφαλό μας. Και όσο πιο ευάλωτοι γινόμαστε, τόσο περισσότερο μπορούμε να ακούσουμε και να καταλάβουμε πού βρισκόμαστε και επίσης να καταλάβουμε ποιο είμαστε σε σχέση με το τοπίο.

Όσον αφορά την αλληλεπίδρασή μας με έναν άλλο άνθρωπο, τείνουμε να δίνουμε αρνητική χροιά στη λέξη «ευάλωτος». Συνώνυμα όπως «αδύναμος», «δύσκολος», «ειδικός», «αποκλεισμένος» ακούγονται μέσα μας. Και, πράγματι, μερικές φορές όταν είμαστε ευάλωτοι, μπορεί να αγωνιζόμαστε, να νιώθουμε μόνοι ή αποκλεισμένοι, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι η ευαλωτότητα δεν είναι κάτι υγιές και θεμιτό. Θα τολμούσαμε να πούμε ότι η ικανότητα να δείξουμε το ευάλωτο μέρος μας είναι ίσως μια βασική προϋπόθεση για να σχετιστούμε με ένα άλλο ζωντανό σύστημα.<sup>5</sup>



5. Βούλγαρη, Αγγελική-Αριάδνη, *Η Τέχνη της Σύνδεσης*. iWrite 2022 (σελ. 43)

## Βιβλιογραφία

Βούλγαρη, Αγγελική-Αριάδνη, *Η Τέχνη της Σύνδεσης*.  
iWrite 2022

Δανέζης, Μάνος, *Σπάζοντας τον Καθρέφτη. Για  
μια Νέα Φυσική Φιλοσοφία της Σύγχρονης  
επιστημονικής Γνώσης* [Breaking the Mirror. For  
a New Philosophy of Modern Scientific Knowl-  
edge]. ΔΙΑΥΛΟΣ 2023

Τσέργας, Νικόλαος, *Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω  
Τέχνης* [Therapeutic Approaches through Art].  
ΤΟΠΟΣ, 2014