Για την προσέγγιση ©PSP (Process-Stage-Praxis)

Ένα κείμενο από τον εμπνευστή της προσέγγισης,
ψυχοθεραπευτή και συγγραφέα ΠΕΤΡΟ ΘΕΟΔΩΡΟΥ

Α. Γενική παρουσίαση της PSP και του Προγράμματος.

Α1. Τι είναι η PSP
Α2. Ποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει την PSP;
Α3. Τα Λατινικά αρχικά της PSP
Α5. Τι ΔΕΝ είναι η PSP
Α6. Πιθανά οφέλη του συμμετέχοντα στο προτεινόμενο Πρόγραμμα

Β. Κάποια σημεία της δομής ενός Εισαγωγικού Βασικού Προγράμματος στην PSP

Γ. Εμβαθύνοντας στη φύση της PSP

Γ1. Ο βασικός προσανατολισμός της PSP
Γ2. Οι ιδέες που πλαισιώνουν τη μεθοδολογία της PSP
Γ3. Ποιο είναι το θεωρητικό κομμάτι της PSP
Γ4. Για τις "ασκήσεις" (τα "πειράματα") στην PSP
Γ5. Το "βίωμα" στην PSP
Γ6. Κίνηση, σώμα και σωματική δουλειά στην PSP

Πατήστε εδώ για επιστροφή στη σελίδα της PSP

Σύνδεσμοι για βίντεο και κείμενα ως ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ σχετικά με την PSP

Ελληνικά:

**Η "άσκηση του ΜΟΤΙΒΟΥ" στην PSP: *{βίντεο σε 1ο πρόσωπο}*
**Σειρά ΔΙΑΦΑΝΕΙΩΝ για το τι είναι η PSP *{βίντεο, χωρίς λόγια}*

Αγγλικά:

**The "MOTIF exercise" *[text]*: a coral concept in PSP (full description)
**The "SHARING" and the "MATRIX" variations of the "MOTIF exercise" *[text]* - (full description)
**The concept of the "PERSONAL FILM" *[text]*: another one of the coral ideas in PSP - (full description)
**A 6min INTRODUCTION to PSP *{video in first person}*

Α. Γενική παρουσίαση της ©PSP και του Προγράμματος.

Α1. Τι είναι η PSP

Τα **ευρύτερα πεδία** στα οποία αναφέρεται ο όρος PSP, είναι αυτά όπου εργάζονται κατάλληλα εκπαιδευμένοι άνθρωποι, τους οποίους ας ονομάσουμε εδώ με τον γενικό όρο **"συντονιστές"** (πέρα από άλλους επί μέρους προσδιορισμούς του επαγγέλματός τους, π.χ. συντονιστής ομάδων γονέων, ομάδων θεραπείας, ομάδων εκπαιδευτικών, εφήβων, κλπ).

Οι συντονιστές αυτοί αναλαμβάνουν την ευθύνη να διαντιδρούν συστηματικά (ο όρος που χρησιμοποιείται είναι **"να δουλεύουν"**) με άλλους ανθρώπους:
(α) σε φυσικό ή/και ψυχολογικό επίπεδο και
(β) με ένα ευρύ φάσμα στόχων (παροχή υποστήριξης, βοήθειας, μετάδοση εξειδικευμένης γνώσης και εμπειρίας που αναφέρεται σε διάφορα αντικείμενα κλπ).

Στους στόχους τέτοιου είδους πλαισίων, συχνά πολύ σημαντικό (ή και κυρίαρχο) στοιχείο είναι το εξής: οι συμμετέχοντες, στους οποίους απευθύνονται οι παρεμβάσεις των συντονιστών, να αναπτύξουν την ικανότητά τους να αντιλαμβάνονται αυτό που συμβαίνει άμεσα στην υποκειμενική φυσική και ψυχολογική πραγματικότητα ("πώς νιώθω", "τι σκέφτομαι", "πώς είμαι στο σώμα μου", "τι μου δημιουργεί αυτό που μόλις είδα ή άκουσα", κλπ).
Αυτή η ικανότητα περιγράφεται με τον όρο **"επίγνωση"**.

Η PSP είναι ένα επιπρόσθετο εργαλείο (μία συμπληρωματική δεξιότητα) που στοχεύει στην υποστήριξη της ανάπτυξης της επίγνωσης, σε πολλά είδη δουλειάς συντονιστών.

Οπότε, η PSP ενισχύει, υποστηρίζει και εμπλουτίζει ευφάνταστα την εξερεύνηση του ρεύματος της "εδώ και τώρα" ατομικής εμπειρίας και τον εμπλουτισμό της επίγνωσής της, σε πολλά πλαίσια παρεμβάσεων που περιλαμβάνουν αυτήν την εξερεύνηση στους στόχους τους.

Με άλλα λόγια, η PSP **εμπλουτίζει την "παλέτα εργαλείων" του συντονιστή**, ώστε οι συμμετέχοντες στους οποίους απευθύνει την παρέμβασή του, να αναπτύξουν περαιτέρω την ικανότητά τους να αντιλαμβάνονται πολυεπίπεδα αυτό που συμβαίνει στην υποκειμενική φυσική και ψυχολογική τους πραγματικότητα.

Η PSP χρησιμοποιεί:
(α) την αλληλεπίδραση,
(β) την εστίαση στο σώμα,
(γ) τον αυτοσχεδιασμό και την αυτοσχεδιαστική κίνηση,
(δ) τη δημιουργική φαντασία.

Σήμερα, η PSP εμπίπτει στον γενικότερο **ανθρωπιστικό χώρο** και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μία συστηματική **"προσέγγιση",** η οποία υποστηρίζει την ανάπτυξη της επίγνωσης σύμφωνα με μία ευρύτερη ανθρωπιστική αντίληψη.
Η PSP μπορεί να θεωρηθεί "προσέγγιση" γιατί, όπως προϋποθέτει η λέξη, η PSP: **τείνει προς κάποιο ορισμένο στόχο, ενώ επίσης διαθέτει συγκεκριμένες αρχές, μέσα και κατάλληλα δομημένες ακολουθίες ενεργειών**.

Η προσέγγιση PSP περιλαμβάνει:
(α) **θεωρία** - "φιλοσοφία" (αρχές, κεντρικές ιδέες),
(β) **πράξη,** η οποία είναι αποτέλεσμα συνδυασμού των θεωρητικών - φιλοσοφικών ιδεών και της μεθοδολογίας της.

Α2. Ποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει την PSP;

Η PSP μπορεί εν δυνάμει να φανεί, με πολλούς τρόπους, λιγότερο ή περισσότερο χρήσιμη σε πάρα πολλούς χώρους: *στην ψυχοθεραπεία, την ψυχολογία, την αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξη, τη συμβουλευτική, την εκπαίδευση σε πολλά πεδία και με διάφορα αντικείμενα, τον χώρο της εργασίας και τους Οργανισμούς, την τέχνη, τις κοινωνικές παρεμβάσεις σε διάφορα πλαίσια κλπ.*

Ωστόσο, η PSP, **σε καμία περίπτωση δεν υποκαθιστά τα ήδη υπάρχοντα εργαλεία** κάποιου συντονιστή ο οποίος δουλεύει στους παραπάνω χώρους και την ενσωματώνει κατά βούληση στον τρόπο δουλειάς του - μόνο εμπλουτίζει και υποστηρίζει τη δουλειά του, ως μία επιπρόσθετη ικανότητα με πολλές δυνατότητες εφαρμογής. Η PSP **απλώς διευρύνει** την "παλέτα" των ήδη αποκτηθέντων εργαλείων και δεξιοτήτων συντονιστών αυτών των χώρων και **δεν υποκαθιστά** κανενός είδους επαγγελματική εκπαίδευση.

Επιπλέον, όταν κάποιος μαθαίνει να χρησιμοποιεί την PSP, **δεν σημαίνει ότι αποκτά:**
(α) οποιονδήποτε επαγγελματικό τίτλο ("ψυχολόγου","ψυχοθεραπευτή", "συμβούλου", "εμψυχωτή" κλπ),
(β) το δικαίωμα να εργαστεί επαγγελματικά ως συντονιστής σε κάποιο πλαίσιο που περιλαμβάνει παρεμβάσεις σε άλλους ανθρώπους, υπερπηδώντας τα προβλεπόμενα στάδια εκπαίδευσης σε αυτό το πλαίσιο.

Η PSP, είναι απλώς ένα εργαλείο που παρέχει κάποιες νέες, επιπλέον δυνατότητες και προοπτικές, σε όποιον είναι **ήδη** εκπαιδευμένος ή **βρίσκεται σε διαδικασία εκπαίδευσης** για να δουλεύει συντονίζοντας παρεμβάσεις σε άλλους ανθρώπους.

Η PSP λειτουργεί σε δύο επίπεδα:
(α) σε αυτό των **εφαρμογών** της σε διάφορα πεδία (το "πώς" χρησιμοποιείται η PSP ανάλογα με το "πού" χρησιμοποιείται),
(β) σε αυτό της **εκπαίδευσης** στη θεωρία και την πράξη της.

Υπογραμμίζεται πως τα εργαλεία που περιλαμβάνει η PSP **υποστηρίζουν και δεν αλλοιώνουν τους στόχους της εκάστοτε εφαρμογής** στην οποία χρησιμοποιείται η PSP.
Αν, για παράδειγμα, η PSP χρησιμοποιηθεί από έναν συντονιστή μιας ομάδας γονέων, αυτό δεν επηρεάζει διόλου τους στόχους της ομάδας.

Επιπλέον, **δεν υπάρχει τίποτε με το οποίο θα έπρεπε να είναι ήδη εξοικειωμένοι οι συμμετέχοντες σε μία εφαρμογή,** στην οποία χρησιμοποιείται από τον συντονιστή της, με οποιονδήποτε τρόπο, η PSP.
Αντίθετα, ο συντονιστής που περιλαμβάνει στον συντονισμό του οποιοδήποτε στοιχείο της PSP, οφείλει να γνωρίζει πολύ καλά και στη θεωρία και στην πράξη τι, πότε, γιατί και πώς κάνει ό,τι και αν κάνει με την PSP.

Α3. Τα Λατινικά αρχικά της PSP

*** Η λέξη **"Process" (το αρχικό "P"),** που σημαίνει "διαδικασία", παραπέμπει στην ιδέα της διαρκούς κίνησης, της σχέσης, της εξορισμού αυτοσχεδιαζόμενης αλλαγής κάθε συστατικού του σύμπαντος.

Λέμε "αυτοσχεδιαζόμενης", διότι η φυσική σήμερα τείνει στην άποψη ότι κάθε βήμα οποιασδήποτε μεταβολής προκύπτει από το αμέσως προηγούμενο, ενώ ταυτόχρονα συνδέεται έμμεσα με όλα τα προηγούμενα βήματα της μεταβολής.

*** Η λέξη **"Stage" (το αρχικό "S"),** που σημαίνει "σκηνή, αναφέρεται σε ένα σχεσιακό "πεδίο", σε ό,τι συμβαίνει ανάμεσά μας όταν αλληλεπιδρούμε.

Ασφαλώς, στην PSP, η "σκηνή" νοείται πέρα από τη συνήθη συσχέτισή της με το θέατρο (στο θέατρο, η σκηνή είναι απλώς ένας γεωγραφικά οριοθετημένος χώρος στον οποίο εξελίσσονται καλλιτεχνικά δρώμενα).

Στην PSP, η "σκηνή" σημαίνει κάτι άλλο και, συγκεκριμένα, απλώς ένα "πεδίο" αλληλεπιδράσεων.

*** Μπορούμε να δούμε τη λέξη **"Praxis" ("πράξη"- το τελευταίο "P")**, ως ένα είδος δυναμικής "γέφυρας" ανάμεσα στη "διαδικασία" ("Process") και το "πεδίο" ("Stage").

Η "πράξη", στην PSP είναι το αποτέλεσμα του συνδυασμού της θεωρίας και της μεθοδολογίας της. Σημειώνεται ότι η λέξη "Praxis", στην PSP συνιστά και μία αναφορά στην Αριστοτελική φιλοσοφία, στην οποία είναι η "πράξη" που παράγει την υποκειμενική πραγματικότητα.

Α4. Σε ποιους απευθύνονται τα Βασικά Εισαγωγικά στην PSP Προγράμματα

Γενικότερα, όλα τα Βασικά Εισαγωγικά στην PSP Προγράμματα, απευθύνονται σε **επαγγελματίες ή σπουδαστές** συντονιστές, των οποίων η επαγγελματική πράξη περιλαμβάνει (ή θα περιλαμβάνει) δουλειά με τη διαδικασία και την επίγνωση.
Για κάποιον που επιθυμεί να γνωρίσει την PSP, **δεν προϋποτίθεται καμία προηγούμενη σχετική εμπειρία.** Οπότε, το συγκεκριμένο Πρόγραμμα απευθύνεται σε:

(Α4α) Επαγγελματίες ή σπουδαστές **ψυχοθεραπείας**, **ψυχολογίας** (κλινικής ή μη) και **συμβουλευτικής**, που επιθυμούν:
...να αναπτύξουν περαιτέρω τη δική τους επίγνωση,
...να καλλιεργήσουν ακόμη περισσότερο κάποιες δεξιότητες που ήδη διαθέτουν ή αποκτούν,
...να εξοικειωθούν με επιπλέον συμπληρωματικά εργαλεία, που εν δυνάμει θα εμπλουτίζουν ό,τι ήδη κάνουν ή εκπαιδεύονται να κάνουν.

(Α4β) Επαγγελματίες ή σπουδαστές επαγγελματικών πεδίων στα οποία εμπλέκονται ή θα εμπλακούν με οποιονδήποτε τρόπο με άλλους ανθρώπους σε οποιοδήποτε πλαίσιο:
σύμβουλοι ("advisors"), "**προπονητές**" ("coaches"), άνθρωποι σε **διευθυντική ή συντονιστική θέση** (π.χ. διευθυντές και στελέχη επιχειρήσεων), άνθρωποι που δουλεύουν σε διάφορα πλαίσια **παροχής βοήθειας, γνώσης, υπηρεσίας κοκ.**
Έτσι, η εκπαίδευση στην PSP μπορεί να ενδιαφέρει οποιονδήποτε κινείται στον **εργασιακό χώρο** και τους **Οργανισμούς**, την **εκπαίδευση**, την **τέχνη**, καθώς και σε χώρους σχετικούς με **αυτογνωσία** και **προσωπική ανάπτυξη**, με **παιδιά**, με **έφηβους**, με **ηλικιωμένους**, με την **εμψύχωση**, με **ομάδες εποπτείας**, με **εκπαίδευση εκπαιδευτών** άλλων ομάδων, με πολλά πλαίσια **αποκατάστασης και κοινωνικών παρεμβάσεων**, με **πληθυσμούς** που έχουν ξεχωριστά χαρακτηριστικά και ανάγκες κλπ.

(Α4γ) Κάποιον που ασχολείται με τις **παραστατικές τέχνες** και ιδιαίτερα με το Playback Θέατρο και επιθυμεί να εμβαθύνει ή να ανανεώσει την προοπτική του. Επίσης, σε αυτόν που ξεκινά να γνωρίζει κάποια από αυτές τις τέχνες, και επιθυμεί να εισαχθεί σε αυτές με μια γερά θεμελιωμένη φιλοσοφία και μία ισχυρή βάση εμπειρίας.

(Α4δ) Κάποιον που απλά επιθυμεί να **διευρύνει** τα όρια της προσωπικής του μόρφωσης και εμπειρίας ή να αναπτύξει την επίγνωσή του, δουλεύοντας με τον εαυτό του σε μία ασφαλή βάση ενσώματης αυτοσχεδιαστικής διάδρασης με τους άλλους.

(Α4ε) Κάποιον που επιθυμεί για οποιονδήποτε **δικό του προσωπικό λόγο να γνωρίσει** θεωρητικά και έμπρακτα βασικές αρχές του ανθρωπιστικού χώρου και κάποιων κεντρικών θεωρητικών σημείων της θεραπείας προοπτικής Gestalt, άσχετα από την ψυχοθεραπευτική τους εφαρμογή.

Α5. Τι ΔΕΝ είναι η PSP

Η PSP:

...δεν αποτελεί κάποιο αυτόνομο ή συμβουλευτική σύστημα ψυχοθεραπείας και ούτε συνιστά κάποια πρόταση αυτού του είδους,
...δεν είναι κάποιο σύστημα σωματικής ψυχοθεραπείας,
...ούτε κάποιας μορφής θεραπεία ή ψυχοθεραπεία μέσω τέχνης,
...δεν είναι κάποια "παραλλαγή" της θεραπείας Gestalt
...δεν είναι μια θεωρία θεάτρου και δραματουργίας,
...δεν είναι ταυτόσημη, ως προσέγγιση, στη δομή, τη μεθοδολογία και τους στόχους της, με τη δραματοθεραπεία, τη χοροθεραπεία, τη μουσικοθεραπεία, το ψυχόδραμα, την εμψύχωση και το θεατρικό παιχνίδι,
...ούτε συνιστά μία παραλλαγή του Playback Θεάτρου (μία ξεχωριστή μορφή σκηνικού αυτοσχεδιασμού που δημιουργήθηκε στη δεκαετία του 1970 από τον Jonathan Fox και τους συνεργάτες του), παρόλο τον σημαντικό ρόλο που το Playback έπαιξε στη δημιουργία της.

Α6. Πιθανά οφέλη του συμμετέχοντα στο προτεινόμενο Πρόγραμμα

(Α6α) Διάφορες όψεις της δικής του "προσωπικής ανάπτυξης":
...περαιτέρω ενίσχυση της προσωπικής του επίγνωσης,
...εξοικείωση με το δικό του σώμα και κίνηση,
...σημαντική ενίσχυση της δημιουργικότητας και της αυθεντικότητας σε ό,τι κάνει στο επαγγελματικό του πεδίο,
...σφαιρική μόρφωση σχετικά με τις ιδέες και τις αρχές του ανθρωπιστικού χώρου.

(Α6β) Αφομοίωση "εργαλείων" χρήσιμων ώστε αυτοί με τους οποίους δουλεύει να:
...εμπλουτίζουν το "εύρος" της επίγνωσής τους ολιστικά (σε επίπεδο νόησης, συναισθήματος, αισθήσεων),
...αναπτύσσουν και να εκφράζουν το δυναμικό τους (αυτό που μπορούμε να "γινόμαστε" καθώς αλληλεπιδρούμε ζωντανά με τους άλλους στην απειρία των καταστάσεων της ζωής),
...ευαισθητοποιούνται στο πώς χτίζονται ζωντανά, από στιγμή σε στιγμή, οι σχέσεις τους με τους άλλους.

(Α6γ) Ανάπτυξη δεξιοτήτων και εργαλείων εν δυνάμει χρήσιμων για να ενσωματώνεται με μοναδικούς τρόπους η συλλογική και προσωπική δουλειά σε ομαδικά πλαίσια.
Το αποτέλεσμα είναι:
ενόσω όλη η ομάδα, ως ένας πλήρης οργανισμός, είναι ενεργή, ταυτόχρονα,
το κάθε μέλος, δουλεύει επίσης σε προσωπικό επίπεδο.

Αυτός ο τρόπος ενσωμάτωσης συλλογικής και προσωπικής δουλειάς, ο οποίος βασίζεται στην όλη "λογική" της PSP, είναι ένα από τα πιο ισχυρά σημεία της και συχνά τα αποτελέσματά του ξαφνιάζουν με το βάθος και τη δύναμή τους.
Ειδικότερα, όταν αυτές οι ιδέες της PSP, σχετικά με τη διαδικασία μιας ομάδας εφαρμοστούν κατάλληλα:

..... Η ομάδα σφύζει από ζωντάνια, αναπτύσσει το ρυθμό και την "αναπνοή" της, ξεπερνώντας αυθόρμητα εμπόδια και διακοπές της διαδικασίας της.
..... Η ενσυναίσθηση αναπτύσσεται γρήγορα και σε υψηλά επίπεδα, έτσι ώστε και τα πιο διστακτικά μέλη υποστηρίζονται πολύ από την ολότητα της "ομάδας – οργανισμού".
..... Τα μέλη της ομάδας κινητοποιούνται ώστε να εξερευνήσουν τη δυναμική με την οποία σχετίζονται καθώς και τα προσωπικά θέματα, τα οποία επιθυμούν να δουλέψουν (εάν πρόκειται για ψυχοθεραπευτική ομάδα).
..... Υποστηρίζεται με ξεχωριστούς τρόπους το ξεπέρασμα πιθανών "βραχυκυκλωμάτων" της ομάδας σε οποιαδήποτε φάση της ζωής της.

..... Το πεδίο της ομάδας αναπτύσσεται γρήγορα και αποτελεσματικά· αυτό συμβαίνει ήδη από το εισαγωγικό άνοιγμα μιας ομάδας, όπου απλά συστήνονται οι συμμετέχοντες, επίσης κατά τα διάφορα λεγόμενα "ζεστάματα" (βιωματικές ασκήσεις για να ανακινηθεί το υλικό και τα θέματα των συμμετεχόντων), όπως και στα διάφορα μοιράσματα των μελών της.
..... Έχοντας ειδικά κατά νου αυτόνομες συναντήσεις μικρής διάρκειας, όπως ενός Σαββατοκύριακου, ο περιορισμένος χρόνος της ζωής της ομάδας αξιοποιείται κατά μέγιστο δυνατόν – ακριβώς γιατί η ομάδα δουλεύει τόσο σε ένα συλλογικό επίπεδο ως ένας "οργανισμός" όσο και σε ένα ατομικό, προσωπικό για το κάθε μέλος της.

(Α6δ) Ανάπτυξη δεξιοτήτων που εκπηγάζουν από το όλο"πνεύμα" της PSP, ώστε άμεσα, "στη στιγμή", με την κινητοποίηση της δημιουργικής φαντασίας, να είναι σε θέση να επινοεί "ασκήσεις" ("πειράματα"), μέσω των οποίων υποστηρίζονται άμεσα οι αναδυόμενες ζωντανά ανάγκες της ομάδας και των μελών της και προχωρεί στους στόχους της.

(Α6ε) Εξάσκηση του συντονιστή στον αδρύ προ-σχεδιασμό της δομής κάποιας επερχόμενης δράσης του στην επαγγελματική του πράξη.
Συγκεκριμένα, η εξοικείωση με την PSP είναι ένα έντονο ερέθισμα της δημιουργικής φαντασίας, την οποία ο εκπαιδευόμενος εξασκείται να χρησιμοποιεί όλο και περισσότερο και πιο ευέλικτα σε αυτήν τη φάση του προ-σχεδιασμού οποιασδήποτε δράσης του με οποιοδήποτε θέμα.

Β. Κάποια σημεία της δομής ενός Εισαγωγικού Βασικού Προγράμματος στην PSP

(Β1) Το Πρόγραμμα αυτό δεν αποσκοπεί στο να εφοδιάσει κάποιον με έτοιμα εργαλεία που θα χρησιμοποιούνται παθητικά σαν τυφλοσούρτης, αλλά στόχος τους είναι μάλλον να τον εισάγουν στην όλη "λογική" του τρόπου δουλειάς της PSP με την επίγνωση.

(Β2) Το Πρόγραμμα αρθρώνεται σύμφωνα με τη δομή που διαμορφώνεται ανάλογα με τους στόχους κάθε υλοποίησής του.
Σε περίπτωση απουσίας θα πρέπει να βρεθεί τρόπος να καλυφθεί το κενό - εάν αυτό δεν είναι εφικτό, οι απώλειες που σημαίνει η απουσία, είναι αποκλειστική ευθύνη του εκπαιδευόμενου.

(Β3) Το Πρόγραμμα εξελίσσεται στη βάση μιας ομάδας βιωματικής εκπαίδευσης (με συμμετοχή και αλληλεπίδραση των εκπαιδευόμενων) και όχι ως μία τάξη.
Εκτός από τα βιωματικά του μέρη, περιλαμβάνει μέρη εναλλασσόμενων ζωνών θεωρίας και πράξης σχετικά με όλες τις όψεις της PSP, μέσω:
...παρουσιάσεων, επιδείξεων, ανακεφαλαιώσεων,
...συζητήσεων και μοιράσματος της εμπειρίας των συμμετεχόντων,
...ειδικά σχεδιασμένων κινητικών, σωματικών και αυτοσχεδιαστικών αλληλεπιδράσεων μεταξύ των συμμετεχόντων,
...πολλών τρόπων πρακτικής, στη βάση "ασκήσεων επί χάρτου" (τόσο προσομοιώσεων εφαρμογών της PSP όσο και ενδεικτικών εφαρμογών σε τομείς στους οποίους οι συμμετέχοντες απασχολούνται επαγγελματικά),
...περαιτέρω επεξεργασίας της εφαρμογής κάποιων ιδεών της PSP που ενδιαφέρουν άμεσα τους συμμετέχοντες, για την επαγγελματική τους ζωή.

(Β4) Το Πρόγραμμα προβλέπει, όποτε χρειάζονται, κατάλληλα δομημένες και σύντομες παρεμβάσεις σε επίπεδο της εκπαιδευτικής ομάδας, ώστε να καλυφθεί ένα βασικό "αξίωμα", το οποίο ισχύει σε κάθε είδους προσέγγιση που ασχολείται με το σώμα:
αν ως συντονιστής ασχολούμαι με σωματική δουλειά η οποία σχετίζεται με τη διαδικασία και την επίγνωση, πολύ γρήγορα θα συναντήσω τους δικούς μου τρόπους να σχετίζομαι με το σώμα μου και θα κληθώ, ως συντονιστής, να διαχειριστώ ό,τι συνεπάγονται αυτοί οι τρόποι.
Οπότε, κανείς δεν μπορεί να διανοηθεί να χρησιμοποιήσει οτιδήποτε από την PSP, αν δεν είναι εξοικειωμένος σε κάποιο θεμελιακό επίπεδο με το δικό του σώμα (και τα θέματά του με το σώμα του) και αν δεν έχει αναπτύξει ως έναν βαθμό τη δική του επίγνωση.
Με άλλα λόγια, όποιος πρόκειται να χρησιμοποιήσει την PSP, οφείλει να μπορεί ο ίδιος να κάνει όσα θα ζητήσει, αργότερα, από άλλους να κάνουν, χρησιμοποιώντας την PSP.

(Β5) Κατά την εγγραφή στο Πρόγραμμα, ο εκπαιδευόμενος αποδέχεται την περίπτωση να του ζητηθεί να εγκαταλείψει το Πρόγραμμα, εφόσον αναδυθούν σημαντικά προσωπικά θέματα που τον εμποδίζουν να συνεχίσει την εκπαίδευση.
Ο λόγος προσθήκης αυτής της παραγράφου, είναι ότι η εκπαιδευτική ομάδα στην PSP είναι μεν βιωματική, αλλά δεν είναι ομάδα θεραπείας.
Αν και φροντίζονται σαφώς οι εκπαιδευόμενοι σε ό,τι πιθανόν ανακινείται κατά την εκπαίδευσή τους, τυχόν βαθιά και ακραία προβληματικά προσωπικά θέματα δεν μπορούν να δουλευτούν στο πλαίσιο αυτής της εκπαίδευσης.

(Β6) Όλα όσα αφορούν τη φύση και τα στάδια της βιωματικής αυτής εκπαίδευσης διευκρινίζονται στην πρώτη συνάντηση της ομάδας.
Εάν είναι σκόπιμο,, υπάρχουν και πιθανές σύντομες ατομικές συνεντεύξεις (ανάλογα με τον χώρο από τον οποίο προέρχεται ο κάθε υποψήφιος και τα κίνητρά του).
Στη φάση προετοιμασίας, οποιοσδήποτε υποψήφιος το επιθυμεί, μπορεί να ενημερώνεται και να συζητά για το Πρόγραμμα με τον Πέτρο Θεοδώρου, είτε ατομικά είτε σε μικρές ομάδες περισσότερων υποψηφίων.

(B7) Η δέσμευση του κάθε συμμετέχοντα αφορά σε ολόκληρο το Πρόγραμμα.

(B8) Κάποια σημεία της θεωρητικής - φιλοσοφικής βάσης της PSP καλύπτονται από βιβλίο του Πέτρου Θεοδώρου ευρύτερης θεματολογίας, στο οποίο περιλαμβάνονται τα στοιχεία αυτής της βάσης.
Η πράξη της PSP, αξιωματικά, δεν μπορεί να περιγραφεί γραπτά.
Οπότε, ο κάθε εκπαιδευόμενος είναι υπεύθυνος για τις σχετικές σημειώσεις του.
Εφόσον συμφωνεί η ομάδα, η κάθε συνάντηση θα βιντεοσκοπείται κατόπιν ενυπόγραφης συναίνεσης του κάθε εκπαιδευόμενου, και το βίντεο θα είναι διαθέσιμο στους εκπαιδευόμενους με συγκεκριμένες προϋποθέσεις και δεσμεύσεις.

(B9) Η "ύλη" της PSP στη θεωρητική - φιλοσοφική της βάση, είναι διαρθρωμένη σε θεματικές περιοχές ("modules"), που κατανέμονται στις συναντήσεις της ομάδας.
Ωστόσο, η εκπαίδευση σε όλα της τα επίπεδα, προσαρμόζεται διαρκώς στις ανάγκες των εκπαιδευόμενων και στον τρόπο εξέλιξης της ομάδας τους.
Το ίδιο ισχύει, κατόπιν βέβαια συμφωνίας, για τη διάρκεια της εκπαίδευσης.

Γ. Εμβαθύνοντας στη φύση της PSP

Γ1. Ο βασικός προσανατολισμός της PSP

Στις μέρες μας, συχνά οι φρενήρεις ρυθμοί της ζωής οδηγούν σε απο-ευαισθητοποίηση ("νέκρωση" των αναγκών μας) και διανοητικοποίηση (υπερλειτουργία του νου και της λογικής), με αποτέλεσμα την απομάκρυνση ("αποξένωση") από την ίδια την άμεση εμπειρία και τη ζωή μας (με άλλα λόγια, σε ελαττωμένη επίγνωση).

Σε πολλές από τις σημερινές ανθρωπιστικές προσεγγίσεις, η δουλειά με τον εμπλουτισμό της επίγνωσης είναι μία στήριξη για να είμαστε αυθεντικά παρόντες στα άμεσα γεγονότα της ίδιας μας της ζωής.
Η PSP έρχεται ως μία επιπρόσθετη δεξιότητα, ως ένα μέσον επιπλέον υποστήριξης αυτού του γενικού προσανατολισμού.

Το **ξεχωριστό σημείο της PSP** είναι το εξής:
Σε πολλές προσεγγίσεις που περιλαμβάνουν στους στόχους τους την ενίσχυση της επίγνωσης, η δουλειά με το σώμα νοείται κυρίως ως ένας τρόπος **να στρέφομαι "μέσα" στο σώμα μου, να νιώθω τα όσα συμβαίνουν "εκεί μέσα"**.

*Με την PSP επιχειρούμε να προσθέσουμε ένα **ακόμα** βήμα.*
Επιχειρούμε να φέρουμε τη σωματική δουλειά σε ένα άμεσο και ζωντανό αλληλεπιδραστικό επίπεδο,
διευρύνοντας έτσι την ατομική σωματική επίγνωση σε σχεσιακή επίγνωση.

Το αποτέλεσμα είναι ότι, όταν η PSP εφαρμόζεται σε σε ομαδικά πλαίσια, γίνεται εφικτή η δυνατότητα να **ενσωματωθεί** με μοναδικούς τρόπους το συλλογικό και προσωπικό επίπεδο της δουλειάς:
ενώ ολόκληρη η ομάδα, ως ένας ενιαίος "οργανισμός", είναι ενεργή, ταυτοχρόνως, ο κάθε συμμετέχων δουλεύει επίσης σε προσωπικό επίπεδο.
(Διευκρινίζεται ότι η PSP έχει εφαρμογές και σε πλαίσια ατομικής δουλειάς, που όμως δεν ενδιαφέρουν τη συγκεκριμένη συνοπτική παρουσίαση).

Αυτή η ενσωμάτωση του ομαδικού με το προσωπικό επίπεδο δουλειάς στο ενιαίο πλαίσιο του "οργανισμού - ομάδα", συνιστά ένα από τα πιο ισχυρά σημεία οποιασδήποτε χρήσης της PSP.

Γ2. Οι ιδέες που πλαισιώνουν τη μεθοδολογία της PSP

Στην πράξη της PSP, η μεθοδολογία της βασίζεται σε κάποιες ιδέες.

Σήμερα, μέσω μιας ολοένα εξελισσόμενης "συνάντησης" ενός φιλοσοφικού ρεύματος που λέγεται "φαινομενολογία" και των νευροεπιστημών, μάθαμε πολλά μερικά εξαιρετικά σημαντικά γνωρίσματα της ανθρώπινης εμπειρίας· αυτά τα γνωρίσματα είναι καθοριστικοί "αρμοί" του εννοιολογικού - θεωρητικού σκελετού και της μεθοδολογίας της PSP.

(Γ2-α) Η εμπειρία μας είναι ένα **ολιστικό φαινόμενο** στο οποίο ενέχονται σωματικά, συναισθηματικά και νοητικά στοιχεία, καθώς αλληλεπιδρούμε με τον κόσμο και ερμηνεύουμε αυτές τις αλληλεπιδράσεις.

(Γ2-β) Η εμπειρία μας **συμβαίνει αυστηρά στο "εδώ και τώρα"** - οπότε, κυριολεκτικά **"αυτοσχεδιάζεται"** από στιγμή σε στιγμή, μέσα από αδιανόητα σύνθετες συνεργασίες νου και σώματος.

(Γ2-γ) Με το συνεχές της εμπειρίας μας χτίζουμε την αυτοσυναίσθησή μας και την προσωπική μας πραγματικότητα: κατασκευάζουμε ένα **ψυχολογικό νόημα σχετικά με το ποιοι είμαστε και τι κάνουμε** - σχετικά με το τι σημαίνει για τον καθένα μας το "είμαι μέσα στον κόσμο".
Αυτό το ψυχολογικό νόημα δεν συντίθεται μόνο σε νοητικό (γνωστικό) επίπεδο αλλά **εξίσου** και σε "συναισθηματικό" (εννοώντας διαφόρων ειδών και διαβαθμίσεων συγκινησιακές διεργασίες και διεγέρσεις).

(Γ2δ) Το σώμα πλέον αναγνωρίζεται ως ένας πολύ σημαντικός παράγοντας των διαδικασιών που αναφέρονται στη σύνθεση της εμπειρίας μας και ειδικά στο θεμελιώδες συγκινησιακό της νόημα. Ειδικότερα, το σώμα:

...Είναι η κύρια πηγή **της βασικής αίσθησης "πρώτου προσώπου"** σε οτιδήποτε κάνουμε: σε ό,τι βιώνω, "ξέρω" πως είμαι "εγώ" το υποκείμενο, ο "ιδιοκτήτης" της εμπειρίας μου.

...Είναι η κύρια πηγή **μη συνειδητών βιωματικών στοιχείων** που γεννιούνται άμεσα, καθώς ρέει οποιαδήποτε εμπειρία μας· για την ακρίβεια, το μεγαλύτερο μέρος των βιωμάτων μας συνίσταται σε επίπεδο μικροδομής από τέτοια θεμελιώδη, μη λεκτικά και μη συνειδητά στοιχεία, τα οποία επιδρούν καθοριστικά σε ό,τι τελικά καταλαβαίνουμε και νιώθουμε.

...**"Συνομιλεί" αδιάκοπα με άλλα σώματα**, με μη συνειδητούς και μη λεκτικούς τρόπους, καθώς συνδημιουργούμε την εμπειρία μας κατά τις συναντήσεις μας. Διαθέτουμε ειδικά συστήματα νευρώνων και άλλων μηχανισμών, τα οποία συνήθως λέγονται **"κατοπτρικά συστήματα"**.

...Αυτά τα συστήματα, σε κάθε περίσταση, αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες της σιωπηλής "ενσώματης" επικοινωνίας μας (η λέξη "ενσώματη", σε όλο αυτό το κείμενο χρησιμοποιείται απλώς για να δηλώσει τη συμμετοχή του σώματός μας).

...Επίσης, αυτά τα συστήματα έχουν καθοριστικό ρόλο για το αμοιβαίο χτίσιμο ενός **ειδικού και ψυχολογικά αισθητού χώρου "ανάμεσά" μας,** σε οποιαδήποτε συνάντησή μας.

...Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η **ενσυναίσθηση είναι ενσώματη** και γιατί, οι αλληλεπιδράσεις μας δεν ενέχουν μόνο το νου μας αλλά αναπόφευκτα **και** τη φυσική μας υπόσταση, ακόμα και όταν καθόλου δεν αγγιζόμαστε: η σχεσιακή μας "σκηνή" είναι πάντοτε ένα ενσώματο πεδίο στο "εδώ και τώρα" μας.

Αυτά και πολλά άλλα σημεία συνθέτουν τη μεθοδολογική βάση της PSP, με τις αλληλεπιδραστικές, ενσώματες και αυτοσχεδιαστικές όψεις της "πράξης" της.
Αυτές οι όψεις της PSP στηρίζουν την ιδέα μιας προσέγγισης η οποία δεν αναφέρεται μόνο στην ατομική σωματική επίγνωση, αλλά επίσης στη ζωντανή, άμεση, "σχεσιακή" επίγνωση.

Γ3. Ποιο είναι το θεωρητικό κομμάτι της PSP

Η PSP βασίζεται φιλοσοφικά - θεωρητικά σε μία ευρύτερη υπαρξιακή - σχεσιακή αντίληψη του κόσμου και, παράλληλα, χρησιμοποιεί στη μεθοδολογία της την αυτοσχεδιαστική, ενσώματη αλληλεπίδραση και τις εγγενείς δημιουργικές μας ικανότητες.

Ο δε συνδυασμός τους παράγει μια συγκεκριμένη "πράξη" η οποία είναι η διαδικασία με την οποία ζωντανεύει η θεωρία καθώς δρουν, πράττουν, αυτοί που την εφαρμόζουν.

Έτσι, όσον αφορά τη θεωρία της PSP αποτελείται από 3 μεγάλους θεωρητικούς κορμούς που έχουν να κάνουν με τις ακόλουθες περιοχές:

(Γ3-α) Τέσσερις έννοιες που αφορούν αποκλειστικά την PSP.

Οι έννοιες αυτές επινοήθηκαν ειδικά για να γεφυρώνουν τη θεωρία της PSP με την πράξη στις διάφορες εφαρμογές της, και είναι:

...το "προσωπικό φιλμ",

...το "μοτίβο",

...η "σωματική πρόθεση",

...ένα ευέλικτο "μοντέλο" σύνθεσης "κινητικών σχεδιασμάτων" (ή: "ασκήσεων" - "πειραμάτων"), για τις εφαρμογές της PSP - το μοντέλο αυτό ονομάζεται "1000+1 ασκήσεις για την αυτοσχεδιαστική ενσώματη αλληλεπίδραση".

(Γ3-β) Βασικές υπαρξιακές ιδέες και θεμελιώδεις φιλοσοφικές αρχές στα θεμέλια του θεωρητικού και φιλοσοφικού οικοδομήματος της ψυχοθεραπείας Gestalt.

... Το οικοδόμημα αυτό είναι ένα πολύ πλούσιο αμάλγαμα εννοιών. Ένα σπουδαίο γνώρισμά του είναι το εξής: αν και αρχικά σχηματίστηκε συνδυάζοντας ιδέες και αρχές προερχόμενες από πολλούς χώρους, εξελίχτηκε έτσι ώστε σήμερα, να μπορεί **να υπερβεί τα αρχικά ψυχοθεραπευτικά του πλαίσια**.

...Έτσι, το σύνολο των ιδεών και αρχών του θεωρητικού κορμού της ψυχοθεραπείας Gestalt, δεν είναι αξιοποιήσιμο μόνο στον ψυχοθεραπευτικό χώρο **αλλά και σε άλλα πεδία,** στα οποία άνθρωποι συναντιούνται και αλληλεπιδρούν (εκπαίδευση, εργασία, οικογένεια, κάθε είδους σχέσεις, κοινωνικές δομές και πολλούς άλλους τομείς ανθρώπινης διάδρασης).

...Οπότε, κατά μία έννοια, κάποιες ιδέες της θεωρίας αυτής της προσέγγισης, μπορούν πλέον να γίνουν ένας συγκεκριμένος **τρόπος** (ανάμεσα σε τόσους άλλους), να βλέπουμε τα πράγματα, τον κόσμο, την προσωπική πραγματικότητα της ανθρώπινης ύπαρξης και όσα συμβαίνουν όταν αλληλεπιδρούμε μεταξύ μας.

...Η PSP "δανείζεται" και μεταβολίζει ένα μεγάλο μέρος ένα μεγάλο μέρος του θεωρητικού της κορμού ιδέες από τον θεωρητικό κορμό της θεραπείας Gestalt, **πέρα από την ψυχοθεραπευτική τους εφαρμογή** - άλλωστε, η PSP μπορεί να λειτουργήσει σε πολλά πεδία και όχι μόνο στο ψυχοθεραπευτικό.

(Γ3-γ) Πρόσφατες εξελίξεις στη νευροφυσιολογία και τη φαινομενολογία.

Αυτές οι εξελίξεις έχουν να κάνουν:

...με το πώς χτίζεται η ανθρώπινη εμπειρία σε επίπεδο τόσο μικροδομής όσο και μακροδομής,

...με την αυτοσχεδιαστική σύνθεση του "νοήματος" οποιασδήποτε εμπειρίας μας,

...με τον τρόπο με τον οποίο βιώνουμε τη χρονικότητα και δημιουργούμε την αίσθηση του "εαυτού",

...με τη σημασία των ενσώματων διαδικασιών μας σε ό,τι και αν βιώνουμε, είτε μόνοι είτε αλληλεπιδρώντας ζωντανά και άμεσα με άλλους.

(Γ3-δ) ***Επιγραμματικά και μόνο, κάποιες επί μέρους θεωρητικές περιοχές που προκύπτουν από τους δύο τελευταίους θεωρητικούς κορμούς της PSP, είναι οι εξής:***

... Αλληλεπιδρώντας στον ενσώματο πεδίο· το συνεχές της "επίγνωσης" (ζώνες, επίπεδα και η σχέση τους με τη συνείδηση)· ο υπαρξιακός διάλογος· το "συντακτικό" των διαδικασιών της επαφής· η φύση και η "παράδοξη θεωρία" της αλλαγής· ο "σχεσιακός εαυτός"· ο "μέσος τρόπος" της εμπειρίας μας· αντιθέτων· αρχές της "φαινομενολογικής θεωρίας πεδίου" και της "φαινομενολογικής μεθόδου".

... Το "σώμα αντικείμενο" και το "βιωμένο σώμα"· χρονικότητα και μικροδομή της ανθρώπινης εμπειρίας και η ενσώματη βάση τους· χρόνος-εγκέφαλος-συναισθήματα.

... Χτίζοντας το "νόημα": η συνειδητή και μη "ατζέντα" της εμπειρίας.

... Η αυτοσχεδιαστική υφή της φυσικής πραγματικότητας, της ζωής και της εμπειρίας· διεγείροντας τις τεράστιες δυνατότητες της δημιουργικής φαντασίας· η "αυτο-οργάνωση" και η "εντροπία" στη φύση, στη ζωή, στη ροή της εμπειρίας και στις αλληλεπιδράσεις μας.

... Η πολυφωνική, πολυρυθμική και πολυχρονική φύση της εμπειρίας· πώς οι "μονάδες" της εμπειρίας μας συναρθρώνονται και "αναδιπλώνονται" στον εαυτό τους για να σχηματίσουν τις μεγάλες αλυσίδες των σύνθετων βιωμάτων μας· πώς συνεργάζονται η μικροδομή και η μακροδομή της εμπειρίας μας για να παράγουν την αίσθηση του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος.

... Λεκτική και μη λεκτική αφήγηση· δια-υποκειμενικότητα, ο "ενδιάμεσος χώρος", η ενσώματη ενσυναίσθηση κλπ.

Γ4. Για τις "ασκήσεις" (τα "πειράματα") στην PSP

Η PSP δεν είναι μία συλλογή συγκεκριμένων "τεχνικών", αλλά μία προσέγγιση που αναφέρεται στη δουλειά με την επίγνωση.

Ωστόσο, ένα έντονο χαρακτηριστικό όλου του τρόπου σκέψης στην PSP είναι ένας πρωτότυπος τρόπος σύνθεσης και χρήσης **"κινητικών σχεδιασμάτων"**, τα οποία αναφέρονται στην ενσώματη αλληλεπίδραση και τα οποία μπορούν να ονομαστούν **"ασκήσεις" ή "πειράματα"**.
Αυτός ο τρόπος σύνθεσης αντιστοιχεί στο ευέλικτο μοντέλο για το οποίο μιλήσαμε παρουσιάζοντας τις θεωρητικές περιοχές της PSP ("1000+1 ασκήσεις για την αυτοσχεδιαστική ενσώματη αλληλεπίδραση" Γ3α).

Η **"πρώτη ύλη"** από την οποία παράγονται τα "κινητικά σχεδιάσματα" της PSP μέσω αυτού του μοντέλου, μπορεί:
...(α) να δημιουργείται αυτούσια,
...(β) να προέρχεται από οποιονδήποτε χώρο που χρησιμοποιεί βιωματική αλληλεπίδραση (θέατρο, χορό, ψυχόδραμα, εμψύχωση, παιχνίδι, κοκ).
...(γ) να είναι αποτέλεσμα "έμπνευσης" λόγω οποιουδήποτε ερεθίσματος: ένας ήχος, μια μουσική, ένα συμβάν στο δρόμο, μια φωτογραφία, ένας στίχος, μία γραμμή κάποιας εφημερίδας, ένα πρόσωπο, μια φωνή, ένα χρώμα, μια μικρή στιγμή, μια σκηνή ενός κινηματογραφικού έργου - κυριολεκτικά οτιδήποτε μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πηγή έμπνευσης που διεγείρει τη δημιουργική φαντασία για να συνθέσει κάποιος "κινητικά σχεδιάσματα" στην PSP.

Οπότε, δεν μιλούμε για δέκα, είκοσι, εκατό συγκεκριμένες και έτοιμες ασκήσεις με προκαθορισμένο σχήμα και χρήση. Ουσιαστικά, αυτό που συμβαίνει σχετικά με την πράξη της PSP, είναι πως κάποιος που έχει αφομοιώσει ο ίδιος θεωρητικά και βιωματικά την PSP, **δημιουργεί μόνος του τα εργαλεία που εκάστοτε του χρειάζονται,** αναλόγως με το τι θέλει να κάνει με την PSP στην εφαρμογή στην οποία τη χρησιμοποιεί.

Σε κάθε περίπτωση, σημειώνεται πως η PSP, σε οποιαδήποτε εφαρμογή της, **δεν προτείνει ειδικές "έτοιμες" ασκήσεις** για να προσεγγίσει τους στόχους της.
Δηλαδή, το επίπεδο εφαρμογών (πράξης) της PSP δεν προ-υπάρχει, **αλλά μάλλον παίρνει αυτήν ή την άλλη μορφή**, καθώς δημιουργείται μέσα από έναν συγκεκριμένο τρόπο σκέψης, **αναλόγως με τους εκάστοτε στόχους και πλαίσιο εφαρμογής.**

Ας υποθέσουμε, για παράδειγμα,
ότι έχουμε διαφορετικές περιπτώσεις ομάδων: μία με παιδιά, μία άλλη με στελέχη επιχειρήσεων, μια ομάδα θεραπείας, μια ομάδα εκπαιδευόμενων στον χορό, το θέατρο, ή το Playback, μια ομάδα εκπαιδευόμενων στην ψυχοθεραπεία.
Στον συντονισμό κάθε μιας από αυτές τις ομάδες, μπορούν θαυμάσια να επινοηθούν και να χρησιμοποιηθούν ασκήσεις από τον χώρο της PSP, αρκεί να "σμιλευτούν" κατάλληλα, ανάλογα με τις ανάγκες και το πλαίσιο λειτουργίας της κάθε ομάδας.

Επιπλέον, ακόμα και μία άσκηση PSP, μπορεί να διαμορφωθεί κατάλληλα και να χρησιμοποιηθεί η ίδια σε όλες αυτές τις ομάδες, με διαφορετικό κάθε φορά στόχο και δομή.

Έτσι, στην ομάδα θεραπείας, ας πούμε ότι η "χ" άσκηση PSP διαμορφώνεται μόνο για το αρχικό άνοιγμα της ομάδας, και μετά η ομάδα εξελίσσεται με την όποια διαδικασία της.

Στα στελέχη επιχειρήσεων, παραλλάσσεται δομικά, έτσι που να συμβάλλει στην εξερεύνηση των σχέσεών τους - εάν υποθέσουμε ότι αυτός είναι ο στόχος της εφαρμογής.

Στα παιδιά, η ίδια άσκηση, αλλιώς διαμορφωμένη, βοηθά τη συν-δημιουργία και τη μεταξύ τους επαφή - εάν υποθέσουμε ότι αυτός είναι ο στόχος της εφαρμογής.

Ενώ, στους ηθοποιούς, πάντα κατάλληλα διαμορφωμένη, μπορεί να φανεί χρήσιμη για να εξερευνήσουν και να αναπτύξουν κάποια δεξιότητα που τους χρειάζεται στην τέχνη τους (ας πούμε η "απεύθυνση" της δράσης τους στο κοινό, το πώς στέκονται και αλληλεπιδρούν επί σκηνής κλπ). ακόμη και στην εκπαίδευσή τους.

Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι στην ψυχοθεραπεία μπορεί να δουλέψουν με κάποια παραλλαγή της ίδιας άσκησης οποιοδήποτε θέμα της εκπαίδευσής τους (την "ευθύνη", τον σεβασμό των ορίων κλπ).

Ή, ακόμη, στις ίδιες ομάδες, χωρίς να γίνει καμία απολύτως άσκηση PSP, ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει σιωπηλά, για τον ίδιο, στοιχεία της ευρύτερης PSP "οπτικής" μόνο και μόνο για να εμπλουτίσει σε πολλά σημεία με στιγμιαίες διαμεσολαβήσεις, ενσώματα στηριγμένες, όσο, όπου και όπως αυτός θέλει, τον συνολικό τρόπο που συντονίζει την ομάδα ή για να διαχειριστεί μία άμεσα εμφανιζόμενη ανάγκη.

Σε κάθε περίπτωση, υπενθυμίζεται πως η PSP, οι ιδέες και οι ασκήσεις της, δεν είναι αφεαυτών κάποιο σύστημα ψυχοθεραπείας, εκπαίδευσης ή κοινωνικής παρέμβασης.
Είναι απλώς επιπρόσθετα εργαλεία συμπληρωματικής χρήσης σε άλλα συστήματα, τα οποία περιλαμβάνουν δουλειά με τη διαδικασία και την επίγνωση.

Γ5. Το "βίωμα" στην PSP

Εφόσον η PSP έχει στον πυρήνα της την αλληλεπίδραση, ας εμβαθύνουμε κάπως στη σημασία αυτού του προσανατολισμού.

"Αλληλεπιδρώ" σημαίνει ότι δοκιμάζω να "κάνω" κάτι επειδή αποκρίνομαι σε κάτι άλλο που συμβαίνει.
Οπότε, η αλληλεπίδραση, είναι πάντα μία εξελισσόμενη σχέση.
Δεν μπορεί να είναι απλώς μία αφηρημένη σύλληψη του νου, μία θεωρία ή σκέψη.
Είναι πάντα "πράξη" - δηλαδή ένα διαρκές "γίγνεσθαι".
Κι ακόμη, τα πράγματα του φυσικού κόσμου, δεν είναι μόνο αδρανείς δομές αλλά, επίσης, εξελισσόμενες διαδικασίες σχέσεων των επί μέρους στοιχείων που τα αποτελούν.

Ας πούμε, το ρήμα "βλέπω" αντιστοιχεί σε μία εξελισσόμενη διαδικασία και όχι σε κάποια στιγμιαία σύλληψη ενός οπτικού ειδώλου.
Είναι μία πράξη μέσω της οποίας σχετίζομαι με αυτό που βλέπω.
Άρα το "βλέπω", ως σχέση, πράξη, αλληλεπίδραση, διαφέρει από αυτό το οποίο βλέπω (το αντικείμενο, το ουσιαστικό).

Αυτή η ιδέα (που άλλωστε κυριαρχεί στην προοπτική Gestalt), σημαίνει ότι δεν ενδιαφερόμαστε μόνο για το γνωστικό σχήμα που αποκτά η εμπειρία στο νου μας, αλλά επίσης (και κυρίως) για την "πράξη", το "πώς", τον τρόπο με τον οποίο τα γεγονότα της ζωής "μεταποιούνται" σε προσωπική εμπειρία.

Σε αυτόν ακριβώς τον φιλοσοφικό προσανατολισμό, βρίσκεται και ολόκληρη η "βιωματική" απόχρωση της PSP.
Στην PSP, "βιώνω" είναι η αδιάκοπα εξελισσόμενη διαδικασία της ίδιας της ζωής.
Είναι να συμμετέχω ζωντανά στη ζωή αντί να σκέφτομαι απλώς "περί" της ζωής.
Είναι να ανα-δημιουργώ με ευθύνη τον εαυτό μου ξανά και ξανά καθώς κυλά η ζωή μου, μέσω της "πράξης" κατά το κύλισμά της.

Γ6. Κίνηση, σώμα και σωματική δουλειά στην PSP

Σε όλες τις εφαρμογές της PSP, μερικές ιδιαίτερα σημαντικές όψεις, είναι: (1) η δουλειά με την κίνηση και τη ζωντανή αλληλεπίδραση, (2) η δουλειά με σωματικές στάσεις και (3) γενικότερα, η σωματική μας διάσταση.

(Γ6-α) Η διαδραστική κίνηση στην PSP
"Διαδικασία" σημαίνει αλλαγή και η αλλαγή αναπόφευκτα φέρνει τα πράγματα σε νέες θέσεις και σχέσεις μεταξύ τους, ενώ οι νέες θέσεις και σχέσεις επιφέρουν νέες αλλαγές κοκ.

Έτσι, στην PSP κινούμαστε στον χώρο· κινούμαστε πολύ και συχνά αλληλεπιδρώντας, για να παράγουμε μέσω των αλληλεπιδράσεών μας νέα σχέδια σχέσεων και περαιτέρω αλλαγές, τόσο στις προσωπικές όσο και στις κοινές μας διαδικασίες – κάτι που οδηγεί στον εμπλουτισμό της επίγνωσης.
Μπορούμε ίσως να κατανοήσουμε καλύτερα αυτό το σημείο αν σταθούμε για λίγο στον ακόλουθο τρόπο σκέψης.

Οι καθημερινές συνηθισμένες στάσεις, χειρονομίες, εκφράσεις, κινήσεις, διαδράσεις, συμπεριφορές, είναι μάλλον περιορισμένες και σχετικά αυτοματοποιημένες, φτιάχνοντας έναν κάπως περιορισμένο ζωτικό χώρο, ως προς το ώς βιώνουμε ψυχολογικά το σώμα μας.
Το στενό αυτό ενεργειακό μας "αυγό" συνήθως επιτρέπει μία επίσης περιορισμένη γκάμα συλλογικά "αποδεκτών" κινήσεων, στάσεων και μία λίγο πολύ στερεότυπη αίσθηση του σώματός μας.

Μια τέτοια περιορισμένη συμμετοχή της φυσικής μας διάστασης στην εμπειρία μας, τη φτωχαίνει συνολικά. "Συμπιέζει" τα βιώματά μας στα νοητικά μας όρια, καθιστώντας τα έτσι νοητικές αφαιρέσεις αυτού που έμπρακτα βιώνουμε.
Οπότε, οι περιορισμοί της συνηθισμένης αποδεκτής σωματικότητάς μας, συμβάλλουν στο να είμαστε κάπως "απόντες" από την άμεση εμπειρία μας, στο να μην "βουτάμε" σε ό,τι συμβαίνει την κάθε στιγμή.

Αν τώρα έρθουμε στην ενσώματη διαδραστική δουλειά με την PSP, δρώντας και αλληλεπιδρώντας, δημιουργούνται νέα σωματικά μηνύματα, διαφορετικά από τα συνηθισμένα της καθημερινότητας.
Αυτό συμβαίνει γιατί, καθώς κινούμαστε, νέα αγγεία, τένοντες και μυϊκές δεσμίδες συστέλλονται και διαστέλλονται.
Παράλληλα, η εστίαση στην δρώσα φυσική μας διάσταση εμποδίζει το νου να υπερδιογκώσει τη λειτουργία του – κάτι που θα περιόριζε σημαντικά τα υπόλοιπα επίπεδα της εμπειρίας μας: συγκίνηση/συναισθήματα και αισθήσεις.

Οπότε, καθότι είμαστε όντα ολιστικά, αυτά τα νέα σωματικά μηνύματα επιδρούν σε όλη μας την ύπαρξη και πυροδοτούν νέα συναισθήματα, νέες αντιλήψεις της φυσικής μας υπόστασης, καθώς και νέες σκέψεις, εμπλουτίζοντας την εμπειρία μας και οξύνοντας όλο το φάσμα της επίγνωσής μας.
Ταυτόχρονα, καθώς η κίνηση στην PSP είναι αυτοσχεδιαστική (ωστόσο όχι "χορός" ή τυχαία κίνηση για την κίνηση), στηρίζει τον αυθορμητισμό, την αυθεντικότητα και την ολότητα της παρουσίας στην παρούσα στιγμή μας.

Έτσι, οι πολλαπλοί αυτοί κύκλοι ανατροφοδότησης ανάμεσα σε όλες τις όψεις της επίγνωσης συμβάλλουν στο να είμαστε πληρέστερα ο ζων στο "τώρα" εαυτός μας.

Με αυτόν τον τρόπο, πιθανά εκδηλώνουμε και λανθάνουσες όψεις μας, που ούτε καν φανταζόμασταν ότι

υπήρχαν – πάντα ανάλογα με το βασικό πλαίσιο της δράσης της οποίας τους στόχους υποστηρίζει συμπληρωματικά η PSP.

(Γ6-β) Σωματικές στάσεις και "σωματικά γλυπτά".
"Παγώνοντας" σε θέσεις που δεν χρησιμοποιούμε στην καθημερινή ζωή και χτίζοντας "αγάλματα" με το δικό μας σώμα ή το σώμα των άλλων, είναι ένα πολύ ισχυρός τρόπος της PSP να αναπτύσσουμε επίγνωση σε προσωπικό και σχεσιακό επίπεδο.

Αυτός ο σωματικός προσανατολισμός της PSP παρέχει δυνατότητες για πολύ βαθιές και πλούσιες ανταλλαγές συνειδητών και μη μηνυμάτων, υποστηρίζοντας έτσι με ένα μοναδικό τρόπο τη γρήγορη και αυθεντική ανάπτυξη του ενσώματου πεδίου, το οποίο αναδύεται σε κάθε δουλειά που σχετίζεται με τη διαδικασία και την επίγνωση.

Η μεγάλη σημασία της κατάλληλης χρήσης των σωματικών γλυπτών, βασίζεται στην ιδέα ότι η επίγνωση όσων συμβαίνουν στην παρούσα στιγμή μου καθώς αλληλεπιδρώ με το περιβάλλον, οργανώνει την αυθεντική δράση μου στην επόμενη στιγμή μου.
Κι αυτό, γιατί στη φιλοσοφική βάση της PSP (ένα σημαντικό μέρος της οποίας είναι το φιλοσοφικό ρεύμα της φαινομενολογίας), υπάρχει η ιδέα πως κάθε αλλαγή σε μια διαδικασία εξαρτάται μεν από όλα τα γεγονότα που προηγήθηκαν στην αλυσίδα των γεγονότων που συνιστούν τη διαδικασία, ωστόσο, "αναδύεται" από το αμέσως προηγούμενο βήμα στην αλυσίδα.
Το τι θα κάνω τη στιγμή Δ εξαρτάται από το Α, το Β, το Γ, όμως αναδύεται άμεσα από αυτό που προηγήθηκε στη στιγμή Γ.
Οπότε, η επίγνωση του τώρα μου, κατά τη στιγμή Δ, επιτρέπει την αυθεντική οργάνωση της "πρόθεσής" μου για τη δράση μου στην επόμενη στιγμή Ε.

Στην PSP χρησιμοποιούμε τις σωματικές στάσεις και τα σωματικά γλυπτά για να αναπτύξουμε την επίγνωση της παρούσας στιγμής της εμπειρίας μας καθώς αλληλεπιδρούμε και σχετιζόμαστε με τον κόσμο - και έτσι να επιτρέπουμε να οργανώνεται αυθεντικά η "προθετικότητά" μας (σε τι τείνει να εστιαστεί η πράξη μας) κατά την επόμενη στιγμή.

Αυτός ο εμπλουτισμός της επίγνωσης είναι πολύτιμος όταν με οποιονδήποτε τρόπο δουλεύουμε με τον εαυτό μας και την προσωπική μας ανάπτυξη, γιατί συμβάλλει στο να κατανοήσουμε τι επιδρά, τι στηρίζει και τι αναστέλλει την πράξη μας και την αυθεντική σύνθεση της εμπειρίας μας.

Η συγκεκριμένη προσέγγιση στην PSP βασίζεται σε σύγχρονες αντιλήψεις που δημιουργήθηκαν από τη συνεργασία πολλών πεδίων γνώσης, σχετικά με σωματικά και μη συνειδητά στοιχεία στη μικροδομή του βιωματικού μας ρεύματος (βλ. την ενότητα για τις ιδέες που πλαισιώνουν τη μεθοδολογία της PSP).

(Γ6-γ) Η σημασία της σωματικής μας διάστασης στις ασκήσεις της PSP.
Λέγοντας "σώμα" στην PSP, δεν εννοούμε μόνο τις αισθήσεις ή τη μετατόπιση στον φυσικό χώρο, ούτε κάποια πρόταση σωματικής θεραπείας, ή ότι κάποιος παίζει θέατρο και ρόλους ή μπαίνει σε καταστάσεις έκστασης και σωματικού διαλογισμού. Εννοούμε ότι:

…Εστιάζουμε στην ενσώματη όψη της εμπειρίας και της κάθε είδους σχεσιακής δυναμικής ανάμεσά μας.

… Το δρων σώμα είναι η "φωνή" με την οποία τόσο αντιλαμβανόμαστε όσο και εκφράζουμε την αυτοσυναίσθησή μας. Ή, αλλιώς, εννοούμε ότι, μέσα από το πώς νιώθουμε το σώμα μας (μέσα από το πως νιώθουμε "στο" σώμα μας), αισθανόμαστε και επικοινωνούμε μεταξύ μας όλες τις όψεις της ανθρώπινης εμπειρίας: τις αισθητηριακές, τις συναισθηματικές/συγκινησιακές, τις νοητικές.

… Η σωματική μας διάσταση δεν βιώνεται μόνο στο επίπεδο του πώς "είμαι στο σώμα μου", αλλά και

στο επίπεδο του πώς συνδημιουργούμε ενεργά τις ούτως ή άλλως αυτοσχεδιαστικές αλληλεπιδράσεις μας με τους άλλους.
Ή, αλλιώς, στην PSP, το άτομο δεν παραμένει εστιασμένο στον "έσω" σωματικό του κόσμο αλλά εξίσου στρέφεται δυναμικά προς το υποκειμενικά αισθητό "έξω", συνδημιουργώντας, εν τω γεννάσθε και σωματικά, εμπειρία "μαζί" με τους άλλους.

… Τονίζεται πως σε ό,τι αφορά το σώμα στην PSP, δεν είναι το ίδιο το σώμα αυτοσκοπός. Οι τρόποι με τους οποίους εμπλέκεται το σώμα στην PSP, αποσκοπούν στον εμπλουτισμό όλων των μορφών επίγνωσης: σωματικής, νοητικής, συναισθηματικής.
Οπότε, από τη στιγμή που η σωματικότητά μας είναι αδιαχώριστη από το νου και το συναίσθημά μας, αυτό που κάνουμε στην PSP μέσω του σώματος, είναι η ανάπτυξη της συνολικής επίγνωσης της εμπειρίας μας, σε όλα τα επίπεδά της (σώμα, νους, συναίσθημα).

Με άλλα λόγια, η PSP ΔΕΝ είναι μία παραλλαγή καλής γυμναστικής ή εκφραστικού ελεύθερου χορού (χωρίς διόλου να υποτιμούμε αυτές τις δράσεις) και ΔΕΝ αποσκοπεί στην αύξηση της ευεξίας μέσω των ενδορφινών.