



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ: ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ, ΙΣΤΟΡΙΑ,
ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ

Πτυχιακή / Διπλωματική Εργασία

«ΣΩΜΑ, ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ.

Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ»

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΜΠΑΛΑΦΑΣ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΠΑΤΡΙΚΙΟΥ

ΠΑΤΡΑ, ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ, 2024

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του φοιτητή Μπαλάφα Γεωργίου που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του συγγραφέα/δημιουργού. Ο συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.



« Σώμα, άθληση και απεξάρτηση.

Η περίπτωση του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ»

«Γεώργιος Μπαλάφας»

Επιτροπή Επίβλεψης Πτυχιακής / Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Αλεξάνδρα Πατρικίου

Συν-Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Μαρία Κωλέτση

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής

Ευάγγελος Αλμπανίδης

Πάτρα, Φεβρουάριος, 2024



Εικόνα 1 Κραυγή στην κορυφή του Ψηλορείτη

«Ευχαριστίες ή Αφιέρωση»

Με την ολοκλήρωση της διπλωματικής αυτής εργασίας, οφείλω να ευχαριστήσω τους καθηγητές του μεταπτυχιακού προγράμματος για την πολύτιμη βοήθειά τους και τις γνώσεις που απλόχερα προσέφεραν.

Ιδιαίτερη αναφορά και ευχαριστίες στην επιβλέπουσα καθηγήτριά μου κ. Αλεξάνδρα Πατρικίου για την επιστημονική καθοδήγηση και υποστηρικτική και καθοδηγητική της παρουσία καθώς επίσης και στον κ. Νικόλαο Κοταρίδη για τις πολύτιμες συμβουλές του.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους συναδέλφους μου από το ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ, στα μέλη της Θεραπευτικής Κοινότητας ΑΡΙΑΔΝΗ και στους αποφοίτους για το χρόνο που αφιέρωσαν και για τις στιγμές που ζούμε μαζί.

Αφιερώνω τη διπλωματική εργασία με τίτλο «Σώμα, Άθληση και Απεξάρτηση» του τμήματος Αθλητικών Σπουδών : Κοινωνιολογίας, Ιστορίας και Ανθρωπολογίας τους ΕΑΠ στην οικογένειά μου για την αμέριστη συμπαράσταση τους σε αυτό το όμορφο ταξίδι γνώσης.

Περίληψη

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι η ανάδειξη της αξίας του αθλητισμού σε άτομα κοινωνικά αποκλεισμένα λόγω εξαρτήσεων και εγκατάλειψης σώματος και νου. Μελετήθηκαν πειθαρχικές τεχνικές που μπορούν να μεταμορφώσουν, να μεταβάλλουν και συγκροτήσουν το σώμα και την προσωπικότητα του ατόμου, αποτέλεσμα είναι το άτομο να αναπτύξει ορισμένες δεξιότητες που το καθιστούν ικανό να επιλέγει πρακτικές που συμβάλουν στο τρόπο που διαχειρίζεται τον εαυτό του με αποτέλεσμα να είναι υποκείμενο της βιοπολιτικής εστιάζοντας σε ειδικές ομάδες ατόμων και συγκεκριμένες κοινωνικές δομές.

Ο σχεδιασμός της ερευνητικής διαδικασίας συμπεριέλαβε την βιβλιογραφική ανασκόπηση και στη συνέχεια την εφαρμογή ποιοτικής έρευνας με τη χρήση ημιδομημένης συνέντευξης.

Για τη συνέντευξη, συλλέξαμε δείγματα από έξι μέλη της θεραπευτικής κοινότητας και επτά αποφοίτους που υποβλήθηκαν σε πρακτικές άσκησης κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στη θεραπευτική κοινότητα. Έπειτα, προχωρήσαμε στην ανάλυση των δεδομένων, προκειμένου να καταλήξουμε στα συμπεράσματα που παρουσιάζονται στο τελευταίο κεφάλαιο.

Λέξεις – Κλειδιά

Πειθάρχηση σώματος, Πειθαρχικές τεχνικές, τεχνικές εαυτού, Foucault, ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ, απεξάρτηση και άθληση.

«Body, sport and addiction. The case of KETHEA ARIADNI»

GEORGE BALAFAS

Abstract

The purpose of this work is to highlight the value of sports to people socially excluded due to addictions and abandonment of body and mind. Disciplinary techniques were studied that can transform, change and compose the individual's body and personality, the result being that the individual develops certain skills that enable him to choose practices that contribute to the way he manages himself, resulting in him being subject to biopolitics focusing on specific groups of individuals and specific social structures.

The design of the research process included the literature review and then the application of qualitative research using semi-structured interviews.

For the interview, we collected samples from six members of the therapeutic community and seven graduates who underwent practicums during their stay in the therapeutic community. Then, we proceeded to analyze the data, in order to reach the conclusions presented in the last chapter.

Keywords

Body discipline, Disciplinary techniques, self techniques Foucault, KETHEA ARIADNI, addiction and sport

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	V
ABSTRACT	VI
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	VII
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ / ΣΧΗΜΑΤΩΝ	X
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	XI
ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ & ΑΚΡΩΝΥΜΙΑ.....	XII
1. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο – ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΚΑΙ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ	3
1.1 Πειθαρχημένα σώματα.....	3
1.2 Πειθαρχική εξουσία	4
1.3 Πειθαρχικές τεχνικές Foucault	5
1.4 Γνώση και εξουσία	8
1.5 Τεχνολογίες του εαυτού.....	10
1.6 Το Πανοπτικόν και ο αθλητισμός	12
1.7 Βιοεξουσία.....	13
1.8 Βιοπολιτική	16
2. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ	18
2.1. ΚΕΘΕΑ Ιστορικά-Δημογραφικά στοιχεία	18
2.2. ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ	20
2.3. Ο τρόπος λειτουργίας της Θεραπευτικής κοινότητας ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ.	23
2.4. Πλαίσιο Κέντρου Κοινωνικής Επανάταξης	28
2.5. Πλαίσιο λειτουργίας Τμήματος Εκπαίδευσης	30
3. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο	34
3.1. Εθισμός, εξάρτηση	34

3.2. Η σωματική δραστηριότητα ως βοηθητικό μέσο στην διαδικασία απεξάρτησης -απόψεις βιβλιογραφίας	35
3.3. Απόψεις των θεραπειών για την σημασία της γυμναστικής	36
3.4. Η συστηματική άσκηση στις μονάδες του ΚΕΘΕΑ - απόψεις γυμναστών που εργάζονται στην απεξάρτηση	38
4. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ^ο – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	41
4.1. Μέθοδος έρευνας	41
4.2. Τύπος συνέντευξης	41
4.3. Δειγματοληψία	42
4.4. Στόχοι έρευνας	42
4.5. Σχεδιασμός έρευνας	43
4.6. Επεξεργασία δεδομένων έρευνας	44
4.7. Δημογραφικά στοιχεία έρευνας	44
5. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ^ο ΑΝΑΛΥΣΗ	47
5.1. Στάσεις και απόψεις πριν έρθουν στο πρόγραμμα του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΗΝΗ	47
5.1.1 Η σχέση που είχαν με τον αθλητισμό μέχρι την στιγμή που ήρθαν στην κοινότητα	47
5.1.2 Πώς επηρέασαν οι αθλητικές δραστηριότητες την απόφαση για εισαγωγή στην κοινότητα	48
5.2. Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες και σωματική άσκηση.....	49
5.2.1 Λόγοι που τους ώθησαν σε αυτήν την δραστηριότητα.....	49
5.2.2 Σχέσεις με του συνασκούμενους.....	51
5.2.3 Οφέλη ατομικά, ομαδικά από τις αθλητικές δραστηριότητες	52
5.2.4 Νοηματοδότηση της άσκησης	54
5.2.5 Οι λόγοι που επέλεξαν την άθληση στην θεραπευτική κοινότητα	55
5.3. Πειθάρχηση σώματος – σωματοποίηση	56
5.3.1 Αντιμετώπιση μυοσκελετικών προβλημάτων μέσω της άθλησης	56
5.3.2 Αλλαγή στάσεων αντιλήψεων σχετικά με την άθληση	57
5.3.3 Το πλαίσιο επιφέρει πειθαρχία;	59
5.3.4 Οι πειθαρχικές τεχνικές επιδρούν στο σώμα και την ψυχή του ασκούμενου	61
5.3.5 Βιώματα από αυτήν την πρακτική άσκησης- πειθάρχησης	62
5.3.6 Τρόποι που επιτυγχάνεται η σωστή και οργανωμένη δραστηριότητα	63
5.3.7 Ανατροφοδότηση αυτού του βιώματος από τους αποφοίτους.....	64
5.3.8 Ενισχύοντας την προσπάθεια της απεξάρτησης μέσα από τα αθλητικά	65
5.3.9 Πως ο αθλητισμός επιδρά στην γέννηση στάσεων και αντιλήψεων για τη ζωή	66
5.4. Απόψεις για τις παρεχόμενες υπηρεσίες.....	67
5.4.1 Ανταποκρινόταν στις ανάγκες των ωφελούμενων το πρόγραμμα άσκησης;	67
5.4.2 Δυσκολίες από αυτήν την πρακτική	68
5.4.3 Προτάσεις βελτίωσης- αλλαγών.....	69
5.4.4 Κλείνοντας τη συνέντευξη κάτι που θέλουν να αναφέρουν	69

6. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ^ο – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	71
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	75
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: «ΑΙΤΗΜΑ ΓΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΟ ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ».....	78
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ: «ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ»	81
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ: «ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ ΑΠΟΦΟΙΤΟΙ».....	82
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε: «ΈΝΤΥΠΟ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ»	83
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ: ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ	84

Κατάλογος Εικόνων / Σχημάτων

Εικόνα 1 Κραυγή στην κορυφή του Ψηλορείτη	iv
Εικόνα 2 Πανελλήνιο δίκτυο υπηρεσιών του ΚΕΘΕΑ	18
Εικόνα 3 Η Φιλοσοφία της Θ.Κ. ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΗΝΗ	25
Εικόνα 4 Υπόδειγμα ημερήσιου προγραμματισμού	27
Εικόνα 5. Υπόδειγμα συμβολαίου Α' φάση επανένταξης	29
Εικόνα 6 Υπόδειγμα εκπαιδευτικού συμβολαίου	32
Εικόνα 7 Ποδηλατοδρομίες στο Ηράκλειο	84
Εικόνα 8 Άσκηση και αποσυμφόρηση στο χώρο του γυμναστηρίου	84
Εικόνα 9 Γνωριμία με το άθλημα της τοξοβολίας	85
Εικόνα 10 Συνεργασία-ομαδικότητα- άθληση	85
Εικόνα 11 Πεζοπορία στο φαράγγι της Σαρακίνας Ιεράπετρα	86
Εικόνα 12 Πεζοπορία στο Κουρταλιώτικο φαράγγι-Ρέθυμνο	86
Σχήμα 1 Δημογραφικά στοιχεία ανά φύλο	45
Σχήμα 2 Δημογραφικά στοιχεία ανά ηλικία	45
Σχήμα 3 Εκπαιδευτικό επίπεδο δείγματος	46
Σχήμα 4 Κύρια ουσία χρήσης	46

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1 Παράδειγμα καλής πρακτικής άσκησης στο ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ	11
Πίνακας 2 Προφίλ εξαρτημένων για τα έτη 2013-2022.....	22
Πίνακας 3 Μονάδες που εφαρμόζονται αθλητικές πρακτικές	39

Συντομογραφίες & Ακρωνύμια

ΑΔΥ: Ανοικτή Δομή Υποστήριξης

ΔΣ: Διοικητικό Συμβούλιο

ΕΣΠΑ: Εταιρικό Σύμφωνο για το Πλαίσιο Ανάπτυξης

ΘΚ: Θεραπευτική Κοινότητα

ΚΕΘΕΑ: Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων

ΚΕΚΟΕΠ: Κέντρο Κοινωνικής Επανάταξης

ΚΦΑ: Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

VAR: Video assistant referee- Βοηθός Διαιτητή Βίντεο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το επίκεντρο της προσοχής στον αθλητισμό, είναι το σώμα και οι ιδιότητές του, χωρίς αυτό δεν σημαίνει ότι δεν εμπλέκεται το μυαλό, αλλά το σώμα αποτελεί το πιο εντυπωσιακό σύμβολο καθώς και τον υλικό πυρήνα της αθλητικής δραστηριότητας. Το σώμα βρίσκεται στο επίκεντρο της ύστερης νεωτερικότητας, δεν εμφανίζεται σαν κάτι φυσικό, αλλά σαν κάτι που έχει δυναμικό χαρακτήρα, που όσο το προσεγγίζουμε το αντιλαμβανόμαστε ως κατακερματισμένο. Από την μία το σώμα μας είναι γνώριμο αλλά ταυτόχρονα και ξένο, γιατί πάντα μας εκπλήσσει και πάντα, κάποια πράγματα τα γνωρίζουμε κατά την διάρκεια της ζωής μας γι' αυτό.(Pringle & Markula, 2006: 41).

Ο Foucault είναι ένας από τους στυλοβάτες της κοινωνιολογικής ανθρωπολογίας που έχει να κάνει με το σώμα. Οι κοινωνίες, κυρίως δυτικές φτιάχνουν, οργανώνουν θεσμούς που απευθύνονται στο σώμα και επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο μορφοποιείται το σώμα. Για να γίνει ένα σώμα παραγωγικό και χρήσιμο θα πρέπει το σώμα να τεθεί σε μια σειρά από κανόνες διαγωγής, απαγορεύσεις, υποχρεώσεις, και ελέγχους (Μακρυγιώτη, 2004:16). Το ίδιο συμβαίνει και με τα άτομα που αντιμετωπίζουν κοινωνικό αποκλεισμό λόγω εξαρτήσεων και εγκατάλειψης του σώματος και του πνεύματός τους.

Τα κέντρα απεξάρτησης, θα μπορούσαμε να πούμε ότι εντάσσονται σε μία γενική θεώρηση περί πειθάρχησης των νεότερων κοινωνιών. Οι θεραπευτικές κοινότητες δεν είναι τόπος της πρωταρχικής αντικειμενοποίησης αλλά μία από τις εστίες εξάσκησης των τεχνολογιών εξουσίας. Η ανθρώπινη ύπαρξη εργαλειοποιείται και αναπτύσσονται κοινωνικοί μηχανισμοί που εξυποκοιμενοποιούν το «πάσχον» άτομο (Τζανάκης, 2006:2-3). Η θεραπεία απεξάρτησης, συντελεί στην αλλαγή του τρόπου ζωής του εξαρτημένου ατόμου. Η αλλαγή αυτή ενισχύεται και από τις αθλητικές πρακτικές οι οποίες βοηθούν τα υπό απεξάρτηση άτομα να επαναπροσδιορίσουν τη σχέση τους με το σώμα, τον εαυτό τους και τους γύρω τους (Diamadis, Theodorakis, & Goudas, 2017:25).

Στόχος αυτής έρευνας ήταν η ανάδειξη των ωφελειών άθλησης για τα μέλη της θεραπευτικής κοινότητας και τις πειθαρχικές τεχνικές που εφαρμόζονται και με ποιες διαδικασίες. Τα υποκείμενα αλλάζουν τον εαυτό τους, μεταμορφώνοντας τον ανταποκρινόμενα σε κριτήρια και κανόνες διαγωγή εφαρμόζοντας τεχνικές του εαυτού. Το αποτέλεσμα είναι το άτομο να αναπτύξει ορισμένες δεξιότητες που το καθιστούν ικανό

να επιλέγει πρακτικές που συμβάλουν στο τρόπο που διαχειρίζεται τον εαυτό του με αποτέλεσμα να είναι υποκείμενο της βιοπολιτικής (Πούρκος 2017).

1. Κεφάλαιο 1^ο – Βασικές θεωρίες και θεωρητικό υπόβαθρο

1.1 Πειθαρχημένα σώματα

Ο Foucault (Foucault, 1989:181-182) κάνει μια σύγκριση του στρατιώτη του 17ου αιώνα, τον οποίο τον αναγνωρίζουμε από τα εξωτερικά σημάδια που μας δείχνει το σώμα του όπως η ζωντάνια, η εξυπνάδα, οι μεγάλοι ώμοι του, οι καλογυμνασμένοι μηροί, οι αδύναμες κνήμες κ.ά. και του στρατιώτη του δευτέρου μισού του 18ου αιώνα, όπου εδώ είναι κατασκευασμένος από επιρροές πάνω στο σώμα του, μια εξουσία που τον υποβάλλει να γίνει ένα συνολικά υποταγμένο άτομο και υπάκουος στρατιώτης. Σ' αυτό βοηθούν οι εκπαιδευτές τους, οι οποίοι τους καθοδηγούσαν μέσα από τις ασκήσεις να βελτιώσουν τη στάση του σώματος, να στέκονται ίσια, να μην καμπουριάζουν έχοντας σε ευθεία γραμμή τους ώμους τους, τους εξανάγκαζαν να στέκονται στον τοίχο κατά τέτοιο τρόπο ώστε οι κνήμες, οι φτέρνες και οι ώμοι τους να εφάπτονται με τον τοίχο. Επίσης τους μάθαιναν να μην χαμηλώνουν το βλέμμα τους, να μην δειλιάζουν και να περιμένουν ακίνητοι το παράγγελμά τους και να το εκτελέσουν σε ένα συγκεκριμένο χρόνο.

Όπως υποστηρίζει, για επιτευχθεί αυτό χρησιμοποιούνται διάφορες τεχνικές όπως: α) η κλίμακα ελέγχου: μέσα από την συνεχή άσκηση βελτιώνουν, όχι στο σύνολο σαν άτομα αλλά μεμονωμένες ως άτομα ορισμένες στάσεις και κινήσεις του σώματος. β) τα αντικείμενα ελέγχου: που έχουν να κάνουν σχέση με την οικονομία και το αποτέλεσμα των κινήσεων, οι οποίες βελτιώνονται μέσα από την συνεχή άσκηση και γ) Ο τρόπος ελέγχου: ο οποίος εμπεριέχει έναν σταθερό καταναγκασμό που δεν στοχεύει στο αποτέλεσμα αλλά στις διαδικασίες της δραστηριότητας (Foucault, 1989:183). Οι παραπάνω μέθοδοι έχουν ως στόχο τον έλεγχο των δραστηριοτήτων του σώματος, καθιστώντας το υπάκουο και χρήσιμο. Όπως αναφέρει, δεν κατακτήθηκαν με τη χρήση βίαιων πρακτικών αλλά με «μια σχέση ιδιοποίησης του σώματος» (Foucault, 1989:184).

Για παράδειγμα σε μια πισίνα κολύμβησης όπου υπάρχει μια παράλληλη κατασκευή πειθαρχημένων σωμάτων κολύμβησης στην οποία υπάρχουν δύο ομάδες αθλητών οι μέτριοι και οι καλοί- όσον αφορά στη φυσική κατάσταση, τεχνική και τους χρόνους τους. Η πισίνα γίνεται ένας χώρος όπου η πειθαρχία εναλλάσσεται μεταξύ των καλών και των μέτριων κολυμβητών και μέσα από την επαναλαμβανόμενη προπόνηση, για τους πρώτους τα προγράμματα που ακολουθούν είναι, για την περεταίρω βελτίωσή τους, ενώ για τους δεύτερους είναι η διόρθωση των αναποτελεσματικών χρόνων και τεχνικών τους. Τα

ομαδικά μαθήματα άσκησης λοιπόν, είναι ενσωματωμένα σε πειθαρχικές τεχνικές εξουσίας καθώς διασφαλίζουν, μέσω επαναλαμβανόμενων, προοδευτικών προγραμμάτων, μια συνεχή αύξηση του ελέγχου του σώματος όπου το σώμα πειθαρχείται μέσα από την επανάληψη. (Pringle & Markula, 2006:78-79).

1.2 Πειθαρχική εξουσία

Ο Foucault για να δείξει πώς διαχειρίζονταν την κυρίαρχη εξουσία κάνοντας έναν διαχωρισμό σε ένα καθεστώς προ νεωτεριστικό, μας φέρνει το παράδειγμα της εκτέλεσης του Damies ο οποίος σκότωσε τον πατέρα του, και περιέλαβε μια τελετουργία βασανιστηρίων και αποφάσεων του ηγεμόνα ο οποίος έχει την κεντρική μορφή του κοινωνικού ελέγχου. Αυτή η τιμωρία του Damies, πραγματοποιείται σε ένα δημόσιο χώρο θέλοντας να δείξει την κυριαρχία του ηγεμόνα πάνω σε αυτόν που αθέτησε τον νόμο. Γίνεται για παραδειγματισμό και αποτροπή παρόμοιων περιστατικών. Η πειθαρχική εξουσία προέρχεται από πάνω προς τα κάτω, και υπάρχει μια βίαιη πολιτική τρόμου έτσι ώστε να καταλάβουν μέσω της εξιλέωσης και την «σπατάλη» του σώματος, την κυριαρχία του ηγεμόνα (Foucault, 1989:11-14).

Όμως στις αρχές του 19ου αιώνα η θανατική ποινή καταργήθηκε και αντικαταστάθηκε από την πειθαρχική εξουσία, ως αποτέλεσμα του «εξανθρωπισμού», η οποία ασκείται διαμέσου της επιτήρησης. Περνάμε από ένα καθεστώς σε ένα άλλο όπου το προ νεωτεριστικό βασίζεται στην σχέση ηγεμόνα – δούλου, ενώ στην καινούργια κατάσταση βασίζεται σε μια αντίληψη κοινότητας συλλογικότητας (Foucault, 1989:17). Εδώ εμφανίζεται μια τελείως διαφορετική προσέγγιση όπου το σώμα πια δεν θεωρείται κάτι που μπορεί να σπαταληθεί, ούτε και θύμα της εξουσίας του ηγεμόνα, αλλά η βασική απόληξη της πειθαρχικής κοινωνίας (Pringle & Markula, 2006:39).

Η πειθαρχική εξουσία θεωρήθηκε από τον Foucault μια από τις μεγαλύτερες εφευρέσεις της αστικής κοινωνίας, όπου τα σώματα γίνονται οικονομικά αποδοτικά και πολιτικά υπάκουα. Το σώμα «εμπλέκεται άμεσα σε ένα πολιτικό πεδίο· οι σχέσεις εξουσίας έχουν άμεση ισχύ πάνω του, το «επενδύουν», το σημαδεύουν, το εκπαιδεύουν, το βασανίζουν. Το αναγκάζουν να εκτελεί καθήκοντα, να εκτελεί τελετές, να εκπέμπει σημάδια» (Foucault, 1991:25). Η πειθαρχική εξουσία, μέσω της επιτήρησης και της επακόλουθης αντικειμενοποίησης του σώματος, συναινούν για την κατασκευή του σώματος εξαρχής.

Μόνο οι μηχανισμοί εξουσίας που περιβάλλουν το σώμα είναι αυτοί που το αποτελούν και το συντηρούν (Jones & Porter, 1994:23).

Η εξατομίκευση των ατόμων, αποτέλεσε την βάση για την συσχέτιση των πειθαρχημένων σωμάτων με την εξουσία. Ο Foucault αναφερόμενος στο πειθαρχημένο σώμα δίνει έμφαση σε ένα μεγάλο αριθμό κανόνων οι οποίοι έχουν να κάνουν με το σώμα, τις συνήθειές του (έξεις), τον τρόπο στάσης του, τον τρόπο άσκησης, τον τρόπο που κινείται κτλ. Η παρουσία των παραπάνω κανόνων, το νέο τύπου εξουσίας, της πολιτικής τεχνολογίας του σώματος, όπου μαζί με τους θεσμούς αγκαλιάζει όλα τα πεδία της ζωής (Πούρκος, 2016:47).

Κεντρικό σημείο αναφοράς στον αθλητισμό είναι το σώμα, το οποίο είναι ο πυρήνας και ο κινητήριος μοχλός για κάθε αθλητική δραστηριότητα. Η εξουσία είτε αυτή προέρχεται από τους επαγγελματίες των σπορ, είτε την εξουσία καθ' αυτήν, μέσα από τις πρακτικές άθλησης και προπόνησης οδηγούν τα ασκούμενα σώματα σε μυϊκή ανάπτυξη, βελτίωση της υγείας και του προσδόκιμου ζωής, την ανάπτυξη της αθλητικής παιδείας των μικρών παιδιών και τέλος σε αυτούς που αγαπούν τον αθλητισμό, ως τρόπο ζωής. Χαρακτηριστικό παράδειγμα εξουσίας πάνω στο σώμα ενός αθλητή στίβου, από τον προπονητή του, όπου ο δεύτερος με ερεθίσματα, εξειδικευμένες ασκήσεις και τεχνικές, επιδρά πάνω στο σώμα του αθλητή, με σκοπό την βελτίωση της ταχύτητας, της δύναμης, και της αναδόμηση του σώματός τους (Markula, 2003:41).

Η εξουσία κατά τον Foucault, επιβάλλει την πειθάρχηση όχι μέσα από απαγορεύσεις και εξαναγκασμούς στάσεων ή αντιλήψεων αλλά μέσα από κανόνες και νόμους στους οποίους τα υποκείμενα, θα πρέπει να ακολουθούν, διαμορφώνοντας κανονικότητες. Η διαμόρφωση κανονικοτήτων μας δείχνει ότι χρησιμοποιούμε για να πειθαρχήσουμε λιγότερα «όχι» και περισσότερα «ναι» μέσα στις κοινωνικές μας μορφές και σχέσεις (Foucault, 2011:157). Η πειθάρχηση του σώματος γίνεται όταν επιδρούμε στα σώματα των άλλων, όχι εκτελώντας παραγγέλματα που ο κυρίαρχος υπαγορεύει αλλά όπως ο κυρίαρχος καθοδηγεί ώστε να πετύχει τα θεμιτά αποτελέσματα (Foucault, 2011: 156-158).

1.3 Πειθαρχικές τεχνικές Foucault

Η πειθάρχηση του σώματος διαφέρει από κοινωνία σε κοινωνία και γίνεται με τρόπο κατά τον οποίο επιδρά στο σώμα των άλλων, όχι εκτελώντας παραγγέλματα και εντολές που ο κυρίαρχος υπαγορεύει αλλά όπως ο κυρίαρχος καθοδηγεί ώστε να επιτευχθούν τα

αποτελέσματα που ο ίδιος ο κυρίαρχος από την αρχή είχε θέσει (Foucault, 2011: 156-158). Ο ίδιος αναφέρει: «η πειθαρχία κατασκευάζει σώματα υποταγμένα και εξασκημένα σώματα «πειθήνιας». Η πειθαρχία αυξάνει τις δυνάμεις του σώματος (με οικονομικούς όρους χρησιμότητας) και συγχρόνως τις περιορίζει (με πολιτικούς όρους υποταγής), (Foucault, 2011:158). Εδώ φαίνεται η παραγωγική διάσταση της πειθαρχίας η οποία εμφανίζεται σε καπιταλιστικά καθεστώτα παραγωγής και γίνεται κομβικό ζήτημα η παραγωγικοποίηση της υπάρχουσας εργατικής δύναμης (Βαλιώτη, 2013:9).

Σύμφωνα με τον Foucault οι τεχνικές που χρησιμοποιούμε για την κατανομή των υποκειμένων στο χώρο είναι α) μέσω της περιφράξης: αυτές τις τεχνικές χρησιμοποιούν στα κολλέγια, στους στρατώνες, στις φυλακές με σκοπό να αποφευχθούν οι λιποταξίες, οι πολιτικές συγκρούσεις, οι λεηλασίες και οι βιαιότητες (Foucault, 2011:162). Στον αθλητισμό η παραπάνω τεχνική του περιορισμού του χώρου που βρίσκονται τα υποκείμενα, παρατηρείται στις επαγγελματικές ομάδες που όταν ξεκινούν προετοιμασία ή έχουν ένα σημαντικό αγώνα, βρίσκονται σαν σύνολο σε ένα χώρο και δεν υπάρχει επικοινωνία ούτε από μέσα προς τα έξω, αλλά και αντίθετα. Όπως ο ίδιος αναφέρει είναι χώροι που σχετίζονται με την οργάνωση του χρόνου (ωρολόγιο πρόγραμμα, παρουσίες απουσίες, έναρξη διακοπή εργασίας), και την χρήση άκαμπτων επαναλαμβανόμενων και συστηματοποιημένων «ασκήσεων», του τρόπου συμπεριφοράς (υπάκουοι ή αγενείς), με το σώμα (χειρονομίες, απρεπείς συμπεριφορές, έλλειψη στοιχείων υγιεινής) ή με τον λόγο (Πούρκος, 2016:135). Οι τεχνολογικές πειθαρχίες που εφαρμόζονται στον αθλητισμό γίνονται κατά τον ίδιο τρόπο που ο φιλόσοφος τις ανέλυσε στο στρατό, στα κολλέγια, στα σχολεία κ.ά. και χρησιμεύουν στον αθλητισμό για τη δημιουργία πειθαρχημένων αθλητικών σωμάτων ιδιαίτερα στον αθλητισμό υψηλού επιπέδου. Αυτές οι τεχνολογίες περιορίζαν τον χώρο, τον χρόνο και τον τρόπο κίνησης. Παράδειγμα, οι πιο πολλοί αθλητικοί χώροι χαρακτηρίζονται από ευθείες γραμμές, τετράγωνα, ορθογώνια, ημικύκλια, όλοι τους είναι οριοθετημένοι «περιφραγμένοι». Υπάρχει μια τάξη όσο αναφορά στον χώρο. Από την άλλη πλευρά ο προπονητής καθορίζει μέχρι που μπορεί να κινηθεί ο κάθε αθλητής, για πόσο χρόνο, μέσα σε αυτόν τον οριοθετημένο αθλητικό χώρο (Pylypa, 1998:19-24).

Ομοίως συμβαίνει στο αθλητισμό και συγκεκριμένα στο πεδίο του γυμναστηρίου, όπου είναι ένας προστατευμένος χώρος της πειθαρχικής μονοτονίας. Έχει μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή που πρέπει το άτομο να πάει να γυμναστεί, και έχει στην διάθεσή του

συγκεκριμένο χρόνο. Στο γυμναστήριο, υπάρχει και διαχωρισμός σε τμήματα (ατομικά-ομαδικά προγράμματα), τμήμα για αερόβια άσκηση ή για βάρη. Λόγω του μικρού χώρου και τις θέσεις των μηχανημάτων εκγύμνασης μπορεί να δεχθεί ορισμένο αριθμό ατόμων, αλλά μπορεί επίσης να διαχωρίσει τις ομάδες σε αρχάριους και προχωρημένους (Pringle & Markula, 2006:75).

Από την άλλη πλευρά οι πειθαρχικές τεχνολογίες βοηθούν στην δημιουργία υπάκουων και παραγωγικών σωμάτων στις αθλητικές δραστηριότητες (Pringle & Markula, 2006:41). Οδηγούν στην παραγωγή διαφορετικών σωμάτων (υπέρβαρα, κανονικά, υγιή, γυμνασμένα, αγύμναστα). Οι παραπάνω διαχωρισμοί δεν μας δείχνουν κάποιες γνώσεις, όσο αφορά στο θέμα που βρίσκεται η κάθε θέση, αλλά για να διαχωρίσει τα πειθαρχημένα σώματα, θα πρέπει να έχει γνώση για το κάθε θέμα, με σκοπό να παρέμβει και να εξειδικεύσει την παρέμβασή του (Foucault, 1989:190).

Ο Foucault αναφέρει (Foucault, 2011:195) ότι: η πειθαρχική εξουσία επιτυγχάνει να διατηρήσει τον έλεγχο και την τάξη στην κοινωνία, με την χρήση εργαλείων: του ιεραρχικού βλέμματος, την κανονικοποίηση και την εξέταση η οποία αποτελεί ένα κεντρικό στοιχείο σε αυτήν τη διαδικασία. Η ιεραρχική παρατήρηση δεν είναι μια σύνδεση με αυτό που παρατηρούμε και την ισχύ που έχουμε πάνω στα υποκείμενα. Ένα ορατό σώμα μπορεί εύκολα να γίνει υποκείμενο στις λειτουργίες εξουσίας (Foucault, 2011:195). Είναι αρκετά δύσκολο ένα ζευγάρι πειθαρχικά μάτια να ελέγχει τα υποκείμενα, γι' αυτό χρειάζεται και υποστηρικτικά μάτια που βοηθούν στην επιτήρηση. Για παράδειγμα στον αθλητισμό υπάρχει η δυνατότητα οι διαιτητές να ελέγχουν τις αποφάσεις τους μέσω V.A.R. (Video assistant referee- Βοηθός Διαιτητή Βίντεο). Η τεχνολογία βοηθάει το πειθαρχικό βλέμμα του διαιτητή, ώστε να πάρει τις σωστές αποφάσεις.

Μετά από κάθε παρατήρηση ακολουθεί η κρίση που περιλαμβάνει μικρές τιμωρίες, περιορισμούς, όταν έχουν αποκλίνουσες συμπεριφορές, με κύριο σκοπό ώστε τα υποκείμενα να επανέλθουν στις πειθαρχημένες συμπεριφορές, αλλά όπως ο ίδιος αναφέρει, θα πρέπει καλύτερα να αποφεύγονται οι ποινές και να προτιμώνται οι ανταμοιβές. Οι τεχνικές ομαλοποίησης είναι ένα δίπολο ικανοποίησης-τιμωρίας (Foucault, 1989).

Με την χρήση της «εξέτασης», μετρούμε την ικανοποίηση, την αποτυχία, την προσπάθεια, την επιτυχία και ως αποτέλεσμα της μέτρησης αυτής στη συνέχεια επιβραβεύουμε ή τιμωρούμε τα υποκείμενα (Foucault, 1989:184). Το τεστ Φ.Κ., λειτουργεί ως μια μορφή επιτήρησης το οποίο ταξινομεί το επίπεδο ανωμαλίας του ατόμου και εκθέτοντας τα αποτελέσματα των μετρήσεων στο κανονικοποιητικό βλέμμα του προπονητή αλλά και των συναθλούμενών τους (Pringle & Markula, 2006:62).

1.4 Γνώση και εξουσία

Ο Foucault για να καταλάβει πως οι άνθρωποι, μέσα στην ιστορία του ανθρώπινου γένους, δημιούργησαν γνώση και πως αυτή διαμόρφωσε τους ανθρώπους, έδωσε σημασία σε αυτό που ονόμασε τρεις τρόπους «αντικειμενοποίησης», α) την επιστημονική ταξινόμηση β) τη διαίρεση των πρακτικών και γ) την υποκειμενοποίηση (Foucault, 1989:208). Οι παραπάνω τρόποι είναι υπεύθυνοι ώστε οι άνθρωποι να αποκτούν «ορισμένες στάσεις» για τον εαυτό τους και τους γύρω τους. Η επιστημονική ταξινόμηση και η διαίρεση δυνάμεων ασχολήθηκαν με το πώς ταξινομούνται, πειθαρχούνται και κανονικοποιούνται τα υποκείμενα, μέσα από κοινωνικές διαδικασίες, οι οποίες δεν παρεμβαίνουν καθόλου στον έλεγχο και την αξιολόγησή τους. (Pringle & Markula, 2006,:24). Οι νέες γνώσεις της ανθρώπινης ανατομίας και της παθολογικής ιατρικής φέρνουν στο προσκήνιο τεχνικές μέσω των οποίων η ιατρική είχε πια την ικανότητα να γνωρίσει τα σώματα καλύτερα και ταυτόχρονα να τα κατασκευάσει σύμφωνα με τη δική της εικόνα (Jones & Porter, 1994:21).

α) **Επιστημονική ταξινόμηση** Ο Foucault πίστευε ότι πολλά κοινωνικά προβλήματα βρίσκουν την αρχή τους σε αυτή τη γνώση του εαυτού τους και των άλλων. Για παράδειγμα, η γνώση των ανδρών, ότι θεωρούνται ηγέτες και οι γυναίκες είναι κατώτερες τους, έχει κύριο αίτιο το πρόβλημα του σεξισμού. Όπως αναφέρει «η γνώση των ανθρώπων ως μια μορφή δύναμης που κατηγοριοποιεί το άτομο, το χαρακτηρίζει από την δική του ταυτότητα, επιβάλλει έναν νόμο της αλήθειας σε αυτόν που πρέπει να αναγνωρίσει και που οι άλλοι πρέπει να αναγνωρίσουν σε αυτόν» (Foucault, 1989:244).

Η γνώση του ανθρώπινου σώματος κατηγοριοποιεί τον άνθρωπο ανάλογα με το πόσο ευφυής (τεστ νοημοσύνης), πόσο υγιής, πόσο σωματώδης είναι σε αντίστοιχες επιλεγμένες ομάδες. Το σώμα μέσα από τα μάτια των γιατρών αποκτά μια ανατομική

εικόνα και τα υποκείμενα γίνονται αντικείμενα μέσα από την ιατρική εξέταση (Pringle & Markula, 2006,:25).

β) **Διαχωριστικές πρακτικές.** Με την ανάπτυξη των επιστημών και των ιδρυμάτων όπως νοσοκομεία, φυλακές, σχολεία, ψυχιατρικές κλινικές κ.ά. τα άτομα χωρίζονται αναλόγως των ιδρυμάτων σε υγιείς ή άρρωστοι, νομιμόφρονες παραβατικοί κ.α. Οι διχαστικές αυτές πρακτικές αφορούν «τις κοινωνίες και χωρικές διαιρέσεις και τον έλεγχο των ατόμων και ευρύτερα των πληθυσμών». Αυτές οι διαιρέσεις παράγουν καταπιεστικές σχέσεις εξουσίας όπως για παράδειγμα των γιατρών-ασθενών (Pringle & Markula, 2006: 26).

γ) **Σχέσεις εξουσίας.** Η εξουσία κατά τον Foucault σχετίζεται με σχέσεις μεταξύ ατόμων ή μεταξύ ομάδων. Ως σχέση εξουσίας όρισε ως μια ενέργεια ενός ατόμου για να βοηθήσει στην καθοδήγηση της συμπεριφοράς ενός άλλου ή να κατευθύνει το πιθανό πεδίο δράσης, από ένα πεδίο σε ένα άλλο, που έχει ως αποτέλεσμα την αλλαγή αντιλήψεων, είναι αποτέλεσμα αυτών των ενεργειών που ονομάζουμε σχέσεις εξουσίας. Σύμφωνα με το Foucault «Οι σχέσεις εξουσίας ασκούνται σε ελεύθερα υποκείμενα και στο βαθμό που αυτά είναι ελεύθερα», αποδέχεται ότι για να υπάρξουν σχέσεις εξουσίας σε ένα άτομο απαραίτητη προϋπόθεση είναι το άτομο αυτό να είναι ελεύθερο (Pringle & Markula, 2006: 35).

Ο φιλόσοφος, προσπάθησε να εξηγήσει με ποιόν τρόπο ασκείται η εξουσία και πως μπορεί να επηρεάσει τις κοινωνίες ώστε να ακολουθούν μια συγκεκριμένη μορφή. Οι σχέσεις εξουσίας ενεργούν διαμέσου των πειθαρχικών τακτικών, ενώ παραμένουν αόρατες. Όπως δεν μπορούμε να καταλάβουμε πώς λειτουργεί η εξουσία, είναι επίσης πιο δύσκολο να δούμε ποιος και πώς αντιστέκονται τα άτομα (Markula, 2003:88). Έχοντας μια υλιστική προσέγγιση προσπάθησε να εξηγήσει πως η εξουσία επιβάλλει τις θέσεις της, στα σώματα των υποκειμένων και τους πειθαρχικούς μετασχηματισμούς που εφαρμόζει για να μεταβάλουν το σώμα και να το κανονικοποιήσουν¹ (Σίμος, 2006)

Ο Foucault θέλοντας να δώσει ένα ορισμό της εξουσίας αναφέρει: [*«πρέπει καταρχήν να εννοούμε το πλήθος των σχέσεων δύναμης που ενυπάρχουν στον χώρο όπου ασκούνται και είναι συστατικές της οργάνωσής τους. Το παιχνίδι που μέσα από αδιάκοπους αγώνες και συγκρούσεις τις μεταμορφώνει, τις ενδυναμώνει, τις αντιστρέφει»...*] [*Τις στρατηγικές τέλος, μέσα στις οποίες ενεργοποιούνται και που το γενικό τους σχέδιο ή η θεσμική τους*

¹ κανονικοποίηση κατά τον Foucault είναι ο τρόπος με τον οποίο μια κοινωνία παράγει σωστές συμπεριφορές και τις δράσεις επί των έμβριων όντων.

αποκρυστάλλωση υλοποιούνται στους κρατικούς μηχανισμούς, στη διατύπωση του νόμου, στις κοινωνικές ηγεμονίες» (Foucault, 1982:115-116).

1.5 Τεχνολογίες του εαυτού

Ο Foucault το υποστηρίζει ότι τα ανθρώπινα όντα μετατρέπονται σε υποκείμενα μέσω αυτού που αποκαλεί «οι τεχνολογίες του εαυτού». Οι τεχνικές του εαυτού είναι πρακτικές σύμφωνα με τη λογική και το νου, οι οποίες γίνονται με την θέληση του υποκειμένου με σκοπό να αλλάξει τον εαυτό του, να του καθορίσει κανόνες διαγωγής, να τον μεταμορφώνει για να ανταποκρίνεται σε ορισμένα κριτήρια του τρόπου ζωής του. Το άτομο με την θέλησή του καταφεύγει σε συγκεκριμένες πρακτικές, προκειμένου να αλλάξει, να αυτομετασχηματιστεί, σε ένα συγκεκριμένο τρόπο ζωής σύμφωνα με ορισμένες αρχές και συγκεκριμένες αισθητικές. (Τζανάκης, 2010:55-56).

Οι τεχνολογίες του εαυτού είναι εκείνες οι πρακτικές που επιτρέπουν στα άτομα, να πραγματοποιούν με τη βούλησή τους ή με την βοήθεια άλλων κάποιες λειτουργίες που έχουν να κάνουν με το σώμα τους, τον τρόπο σκέψης τους και τον τρόπο συμπεριφοράς τους ώστε να μεταμορφωθούν για να φτάσουν σε μια κατάσταση τελειότητας (Markula, 2003:88). Οι τεχνικές «κυριαρχίας» που διαπλάθονται από την αλληλεπίδραση της εξουσίας και γνώσης, παράγουν τις τεχνικές «εαυτού», οι οποίες διαμορφώνουν σε φαντασιακό επίπεδο τον τρόπο αντίληψης και αξιολόγησης της ανθρώπινης εμπειρίας. Οι τεχνικές εαυτού είναι οι πρακτικές εκείνες που εμπεριέχουν τα γνωστικά, γλωσσικά, επικοινωνιακά εργαλεία, που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να επηρεάσουν το σώμα, την σκέψη, την ψυχή, τη συμπεριφορά τους με τέτοιο τρόπο ώστε να οδηγούνται σε μια αυτομεταμόρφωση και να αλλάζουν την αυτοεικόνα τους (Καρπούζος, 2011: 94).

Στο πεδίο του γυμναστηρίου του ΚΕΘΕΑ Αριάδνη, η «σωματική μεταμόρφωση» επιτυγχάνεται μέσα από την σωματική και μυϊκή ενδυνάμωση, την βελτίωση της Φ.Κ. των υποκείμενων μελών και διαμορφώνεται από την τεχνολογία της εξουσίας ως μέσο κυριαρχίας του υπευθύνου καθηγητή Φ.Α. και από την τεχνολογία του εαυτού ως μέσο προσωπικής μεταμόρφωσης. Η συνεχής επιτήρηση από τον Κ.Φ.Α. και η αυτό επιτήρηση μέσω των τεστ, πίνακα 1 που γίνονται στα μέλη κάθε 2-3 μήνες, για να παρατηρήσουν, να συγκρίνουν και εν τέλει να χαρακτηριστούν «κανονικά» ή «αποκλίνουντα» όσο αναφορά το ιδανικό σώμα. Η άθληση χρησιμοποιείται ως μέσο κυριαρχίας για το πεδίο του γυμναστηρίου και ως μέσο προσωπικής μεταμόρφωσης. Ένα κανονικό σώμα εφαρμόζει

μια τεχνολογία του εαυτού στο πρόγραμμα άσκησης και συμμόρφωσης. Ελέγχει εάν παρεκκλίνει από το υπάρχον πρόγραμμα και την παραγωγικότητα τα οποία αντικατοπτρίζονται, στα τεστ Φ.Κ. και στο βλέμμα του εποπτεύοντα.

Πίνακας 1 Παράδειγμα καλής πρακτικής άσκησης στο ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΗΝΗ

ΗΜΕΡ. ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ	Απρ-23	ΟΝΟΜΑ :	Ηλικία 52		
		Δοκιμασίες - Μετρήσεις	1η 16/4	2η 25/6	3η -30 /8
		Δίπλωση από εδραία θέση/ ευκαμψία	23	26	26CM
		Κάμψεις –τάσεις αγκώνων	26	26	30
		Κοιλιακοί 1 min / (100%)	37/ 70%	45/83%	45/83%
		Πάγκο (μέγιστη δύναμη)	40 KGR	50 KGR	55 KGR
		Βάρος/Ύψος	62/ 1,59	63/1,59	62,8/1,59
		Δείκτης Σωματικής Μάζας(BMI= Βάρος / Ύψος ²)	24,5 ΙΔΑΝΙΚΟΣ	24,6 ΙΔΑΝΙΚΟΣ	24,6 ΙΔΑΝΙΚΟΣ

ΗΜΕΡ. ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ	Απρ-23	ΟΝΟΜΑ :	Ηλικία 24		
		Δοκιμασίες - Μετρήσεις	1η 16/4	2η 25/6	3η 30/8
		Δίπλωση από εδραία θέση/ ευκαμψία	29 CM	32 CM	40CM
		Κάμψεις –τάσεις αγκώνων	40	50	60
		Κοιλιακοί 1 min / (100%)	42/ 42%	48/75%	49/75%
		Πάγκο (μέγιστη δύναμη)	80 KRG	95 KRG	90KGR
		Βάρος/Ύψος	68/1,62	71/1,62	71/1,63
		Δείκτης Σωματικής Μάζας(BMI= Βάρος / Ύψος ²)	25,9 ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	27,1 ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	27,1 ΥΠΕΡΕΡΒΑΡΟΣ

1.6 Το Πανοπτικόν και ο αθλητισμός

Η δημιουργία της φυλακής σαν μέσο τιμωρίας είναι το πέρασμα από το θεσμό του θεάματος στο θεσμό της επιτήρησης. Το πανοπτικόν είναι ένας νέος τρόπος οργάνωσης και παρακολούθησης του συνόλου του κοινωνικού σώματος μέσα από τη διαδικασία της πολιτικής εξουσίας αλλά και του αθλητισμού. Βασική ιδέα του πανοπτικού είναι ότι υπάρχει ένας κεντρικός Πύργος με παράθυρα όπου εκεί βρίσκονται οι φυλακές και περιφερειακά υπάρχει ένα ολόκληρο συγκρότημα από κελιά, το εσωτερικό των οποίων είναι ορατό από τους φύλακες. Όπως αναφέρει ο Foucault *“Το κάθε κλουβί είναι κι ένα μικρό θέατρο όπου ο ηθοποιός είναι μόνος, τέλεια εξατομικευμένος και μόνιμα ορατός”*. Έτσι περνούν στη συνείδηση των κρατουμένων ότι είναι μόνιμα ορατοί, ότι παρακολουθούνται συνεχώς και άρα θα πρέπει να είναι πειθαρχημένοι (Foucault, 1989:264-266).

Το φαινόμενο Foucault, μας λέει ότι δεν έχει σημασία αν η εξουσία ή οποιαδήποτε εξουσία παρακολουθεί το σύνολο των πολιτών και τις πράξεις τους, αλλά αυτό που έχει σημασία είναι να περάσει στη συνείδηση των πολιτών ότι μπορεί η εξουσία να τους βλέπει. Οι άνθρωποι που είναι φυλακισμένοι θεωρούν και νιώθουν ότι μπορούν να είναι ορατοί κάθε στιγμή. Αυτό έχει γενικευθεί και στην σημερινή μας κοινωνία όπου οι σύγχρονες μορφές του πανοπτικού υπάρχουν και καταγράφουν τι κάνουμε στο γήπεδο, στους δρόμους, στα καταστήματα κ.α.

Σε γενικές γραμμές ο πανοπτισμός αναφέρεται, κατά τον (Foucault, 1989) σε μια: «*“πολιτική ανατομία” όπου οι μηχανισμοί επιτήρησης και πειθαρχίας, δεν είναι κλειδωμένοι μέσα σε συγκεκριμένα κτιριακά ιδρύματα, αλλά λειτουργούν με διάχυτο, πολλαπλό παντοδύναμο τρόπο σε ολόκληρο το κοινωνικό σώμα*», επομένως υπάρχει μια μορφή κοινωνίας, η πειθαρχική κοινωνία, όπως την ονομάζει, όπου το σύνολο των πολιτών νιώθει ότι παρακολουθείται και ελέγχεται και ότι οι θεσμοί γνωρίζουν το τι πράττει (Pringle & Markula, 2006: 3).

Στον αθλητισμό το πανοπτικόν βλέμμα υπάρχει σε πολλούς χώρους, όπως για παράδειγμα στο γυμναστήριο. Ο ασκούμενος οτιδήποτε και αν κάνει, παρακολουθείται πρώτα απ’ όλα από τους συναθλούμενους του και τον υπεύθυνο γυμναστή του χώρου- «φύλακα» και οι συναθλούμενοι έχουν το ρόλο των εποπτών για τον έλεγχο και την πειθαρχία του σώματός

τους. Όταν δεν εκτελεί σωστά τις ασκήσεις παρεμβαίνει και διορθώνει, αλλά έχοντας το βλέμμα των συναθλούμενων του πάνω του.

Οι καθρέπτες που υπάρχουν στα γυμναστήρια έχουν διπλό ρόλο: την επίβλεψη του εαυτού του αλλά και των άλλων, επομένως έχουν τον ρόλο του αόρατου επιβλέποντα και του ορατού «κρατούμενου» (Markula, 2003:80). Τα πρόσωπα δεν είναι μόνο αντικείμενο ενός βλέμματος, αλλά υποκείμενα της αδιάκοπης επιτήρησης που συνιστά το σώμα ως μορφή πειθαρχίας (Aycok, 1992:349).

Ο Foucault αναφέρει ότι *[«η εξουσία γίνεται λιγότερο εξατομικευμένη, πιο λειτουργική, πιο ανώδυνη, αλλά εκείνοι στους οποίους ασκείται γίνονται πιο εξατομικευμένοι, ιδιαίτερα αυτοί που βρίσκονται εκτός «κανόνα»] ...[«αν κάποιος θέλει να εξατομικεύσει το «υγιές», το «φυσιολογικό» ρωτά πόση ανωμαλία μπορεί να κρύβεται μέσα του. Επομένως, η εξουσία παράγει την αλήθεια για το άτομο, παράγει το άτομο και τη γνώση για αυτό»]*. Η φυσική κατάσταση για παράδειγμα, είναι ένα πεδίο που όσοι είναι εκτός από αυτό που ονομάζετε «ιδανικό σώμα ή φυσιολογικό», τότε βρίσκονται εκτός κανόνα, το σώμα τους θεωρείται «ανώμαλο», βρίσκονται σε έναν πειθαρχικό πανοπτισμόν μέχρις ότου να εφαρμοστούν οι κατάλληλες πρακτικές και να ομαλοποιήσουν τα σώματά τους. Οι πρακτικές αυτές κάνουν τα σώματα να είναι φυσιολογικά και υπάκουα. Για τους γυμναστές που ασκούν τα εκτός κανόνα υποκείμενα, θα μπορούσαμε να τους θεωρήσουμε ως «παράγοντες ομαλοποίησης» της πειθαρχικής εξουσίας στο χώρο του αθλητισμού (Pringle & Markula, 2006: 45,84).

1.7 Βιοεξουσία

Στην προ νεωτερική εποχή, η ζωή και ο θάνατος, ήταν για τους ανθρώπους στα χέρια του ηγεμόνα, ο οποίος το είχε το δικαίωμα να επιβάλλει το θάνατο ή να χαρίσει τη ζωή στους υπηκόους του, και τα εφάρμοζε αν απειλούταν η ύπαρξή του. Ο ηγεμόνας εδώ βάζει κανόνες και απαγορεύσεις για τους υπηκόους του, οι οποίοι αν καταπατούνται, αμφισβητούν πρώτα τον ηγεμόνα και μετά την κοινωνία. Η δημόσια εκτέλεση ως τιμωρία, αποκαθιστά την εξουσία του ηγεμόνα να ορίζει το τι επιτρέπεται και τι όχι (Foucault, 2011:159). Οι θανατικές ποινές σε δημόσιο χώρο, με μια ορισμένη και προγραμματισμένη διαδικασία, είναι μια τελετουργία όπου αυτό που «σπαταλάτε» είναι το σώμα το οποίο φθείρεται και κατακερματίζεται για χάρη του ηγεμόνα (Foucault, 1989: 11-16).

Κατά τον φιλόσοφο, η πολιτική τάξη παράγεται από την δημιουργία «υπάκουων σωμάτων», υποταγμένων και συνάμα παραγωγικών ατόμων. Μέσα από τα σχολεία, τις φυλακές, τα νοσοκομεία, και άλλων ειδών ιδρύματα που έχει η εξουσία, φέρνει όλες τις πτυχές της ζωής κάτω από το ελεγχόμενο βλέμμα του. Η θεσμική επιτήρηση και πειθαρχία καθώς και η τιμωρία του σώματος δημιουργούν καταστάσεις που επιτρέπουν την εξωτερική παρεμβολή, παράγοντας τύπους απόψεων, αντιλήψεων, που η κοινωνία απαιτεί (Pyllyra, 1998: 22).

Με τον όρο «βιοεξουσία» ο Foucault αναφέρεται στην εξουσία επί της ζωής, που λειτουργεί σε δύο διαφορετικούς πόλους: ο πρώτος αναφέρεται στο σώμα ως μηχανή, μέσα από την οποία πειθαρχικές τεχνικές εξουσίας εφαρμόζοντας για το πώς εκγυμνάζεται το σώμα, πώς βελτιώνονται οι ικανότητές του, αυξάνεται η χρησιμότητά του με σκοπό να γίνει ένα πειθαρχημένο σώμα ώστε να ενταχθεί σε ένα σύστημα ελέγχου. Οι πειθαρχικές τεχνικές οργανώνουν χώρο, χρόνο και θεσμοθετούνται σε φυλακές, σχολεία, νοσοκομεία. Ο δεύτερος πόλος της εξουσίας αναφέρεται στο σώμα ως είδος και αφορά την ρύθμιση των πληθυσμών με την βοήθεια της επιστήμης και ιδιαίτερα της βιολογίας στις διαδικασίες αναπαραγωγής, θνητότητας, το επίπεδο ζωής, την διάρκεια ζωής και μια σειρά από παρεμβάσεις και ρυθμιστικούς παρεμβατισμούς για τον έλεγχο των μεμονωμένων ατόμων, που την ονομάζει «βιοπολιτική του πληθυσμού» (Ζαϊμάκης, 2015:119-120). Σύμφωνα με τον φιλόσοφο, ο πρώτος πόλος αφορά την ανατομοπολιτική του ανθρώπινου σώματος, ενώ ο δεύτερος την βιοπολιτική του πληθυσμού. Οι σωματικές πειθαρχίες και η προσπάθεια να ρυθμίσουμε τον πληθυσμό είναι πόλοι στους οποίους αναπτύχτηκε η οργάνωση της εξουσίας πάνω στην ζωή. Ο θάνατος, η αφαίρεση της ζωής, ήταν το κύριο γνώρισμα της εξουσίας του ηγεμόνα. Τώρα η εξουσία επενδύει στην ζωή, στην φροντίδα του σώματος. (Foucault, 2011: 162).

Για τον Foucault η εξουσία είναι παραγωγική και όχι κατασταλτική. (Foucault, 2011:163-165). Όπως αναφέρει: «η εξουσία ασκεί τα ύψιστα προνόμια. Να πολλαπλασιάζει τη ζωή και να τη θέτει σε τάξη» (Foucault, 2011:160-161), άρα η ζωή είναι το επίκεντρο της εξουσίας και πάνω σε αυτήν δομούνται οι καινούργιοι κανόνες. Η βιοεξουσία λειτουργεί μέσα στις κοινωνικές ομάδες, μέσω των αντιπειθαρχικών πρακτικών, που κάθε υποκείμενο αφομοιώνει και εντάσσει τον εαυτό του μέσα σε αυτόν. Ο Foucault αναφέρει ότι η εξουσία δεν επιβάλλεται από πάνω προς τα κάτω αλλά αντίθετα, όλοι είμαστε «οχήματα» της εξουσίας και μέσα από τον λόγο και τους κανόνες ωθεί τις μάζες να

πράξουν το σωστό. Έτσι, η εξουσία βρίσκεται παντού. Λειτουργεί με την παραγωγή «γνώσης και επιθυμίας». Ο επιστημονικός λόγος της ιατρικής ή το σύστημα ποινικής δικαιοσύνης, και οι κοινωνικές επιστήμες, παράγουν νέες μορφές γνώσης. Το είδος της παραγόμενης γνώσης επηρεάζει τη συμπεριφορά μας και έχει ελεγκτική επίδραση στο σώμα μας. Η συμμόρφωση στους κανόνες γίνεται με μια διαδικασία οικειοθελούς αυτοπειθαρχίας και αυτοπαρακολούθησης. Η τελευταία πραγματοποιείται σε δύο αλληλεπιδρώντα επίπεδα: την εξάσκηση και την ομιλία. Τα υποκείμενα προκειμένου να συμμορφωθούν θα πρέπει να ρυθμίσουν το σώμα τους να δεχτούν τους κανόνες στους οποίους πρέπει να πειθαρχήσουν, στο τι επιτρέπεται και τι όχι, αλλά και να ομολογήσουν αν παρέκλιναν σε κάποιους από αυτούς (Pylyra, 1998,:23-24).

Η ιατρική γνώση, έδωσε στο πεδίο της ιατρικής επιστήμης, σημαντική δύναμη. Μέσα από την κατηγοριοποίηση των ασθενειών, μπόρεσε να ορίσει το «κανονικό» και να προσδιορίσει το «παρεκκλίνων». Μπόρεσε να δημιουργήσει, στατικές, μέτρα – κανόνες, μέσα από τα οποία τα υποκείμενα θα βρίσκονταν σε μια σύγκριση και θα κρίνονταν. Η εξουσία μέσω της διαδικασίας της ομαλοποίησης, ελέγχει τη ζωή, δημιουργώντας πίεση για συμμόρφωση. Η συμμόρφωση αυτή δεν επιτυγχάνεται με εξαναγκασμό αλλά μέσω της επιθυμίας για αλλαγή. Η εξουσία κάνει τους κανόνες να φαίνονται σωστοί και μας δημιουργεί την επιθυμία να είμαστε συμμορφωμένοι με τους κανόνες (Pylyra, 1998,:24).

Η βιοεξουσία επιδρά στο άτομο αλλά και στο σύνολο, ως πρόνοια για την υγεία του πληθυσμού. Σε ατομικό επίπεδο μια ανατομική πολιτική έδινε μεγάλη σημασία στα ανθρώπινα σώματα, εφαρμόζοντας σε αυτά τακτικές και πρακτικές ώστε να είναι κανονικά και να εξελιχτούν (πειθαρχική εξουσία). Στο επίπεδο του συνόλου του πληθυσμού μια σειρά από παρεμβάσεις και ελέγχους που οι μηχανισμοί του κράτους επέβαλλαν πάνω στο συνολικό σώμα του πληθυσμού, βιοπολιτική. Οι γεννήσεις, οι θάνατοι, ο τρόπος που ζει η κοινωνία, αναλύθηκαν κάτω από το πρίσμα της πολιτικής ρυθμίσεων, με σκοπό τη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου και την αύξηση των ανθρώπινων δυνάμεων (Ηλιάδου, 2016:22).

Τέλος η αθλητικοποίηση του σώματος είναι ένας μηχανισμός της βιοεξουσίας που με την πειθαρχημένη εκπαίδευση των ατομικών σωμάτων, γίνονται καλύτερα και αυξάνουν τις επιδόσεις τους. με τη βοήθεια της φυσιολογίας, της προπονητικής, της τήρησης των κανόνων υγιεινής, γίνεται προσπάθεια να εντάξουμε τα σώματά μας, μέσα από συστήματα κοινωνικής οργάνωσης και πειθαρχίας (Ζαϊμάκης, 2015:120).

1.8 Βιοπολιτική

Ο Foucault δίνοντας έναν ορισμό της βιοπολιτικής αναφέρει: *«το σύνολο των μηχανισμών μέσω των οποίων τα βιολογικά χαρακτηριστικά του ανθρώπινου είδους γίνονται αντικείμενο μια πολιτικής στρατηγικής, μιας γενικής στρατηγικής της εξουσίας»* (Βαλιώτη,2013:20).

Στην νεωτερικιστική εποχή εμφανίζεται μια διαφορετική προσέγγιση, όπου δεν μιλάμε πια για πειθαρχικές κοινωνίες αλλά για πειθαρχημένες, δημιουργώντας μια αίσθηση για το ότι και αν κάνουμε ελεγχόμαστε από κάποιο θεσμό, ότι ο καθένας μας έχει την θέση του μέσα στην κοινωνία. Ο Foucault κάνει έναν διαχωρισμό σε ένα καθεστώς προ νεωτερικιστικό και εξηγεί πως μετασχηματίζονται οι μορφές τιμωρίας, και σε ένα σύγχρονο, που βασίζεται στην επιτήρηση, στον έλεγχο της γνώσης για το πώς λειτουργεί το ανθρώπινο σώμα (μέσα από την επιστήμη της ιατρικής, της φυσιολογίας), και η σχέση με τον εαυτό μας. Τον ηγεμόνα στην προ νεωτερικιστική εποχή τον ενδιέφερε η υποταγή ενώ στην βιοπολιτική σημαντικό ρόλο έχει η κανονικοποίηση και η πειθαρχία (Foucault,2011:168 και Πούρκος, 2016:49).

Η βιοπολιτική συγκροτεί ένα καθεστώς γνώσης και εξουσίας, η οποία επιδρά σε κάθε άτομο ξεχωριστά αλλά και επί του γενικού συνόλου των σωμάτων της κοινωνίας. Είναι ένα σύστημα που οργανώνει και ελέγχει τη ζωή του ανθρώπου στηριζόμενη σε μεγάλο βαθμό στην γνώση και πως αυτή η γνώση φροντίζει για την εξασφάλιση της υγείας του πληθυσμού (Ηλιάδου, 2016:15). Για παράδειγμα η γνώση της φυσικής κατάστασης βασίζεται σε ιατρική, και φυσιολογική έρευνα που στη συνέχεια κυριαρχεί στον τομέα της φυσικής κατάστασης. Οι πρακτικές γυμναστικής που εφαρμόζουμε για να την βελτιώσουμε είναι αποτέλεσμα αυτής της γνώσης. Αυτή η επιστημονική γνώση συνθέτει ένα μεγάλο πεδίο λόγου όπου λειτουργούν πρακτικές φυσικής κατάστασης και τον τρόπο που την εφαρμόζουν οι επαγγελματίες για να βελτιωθεί και να γίνει άριστη (Pringle & Markula, 2006:55).

Από τον 19ο αιώνα και μετά κατά τον φιλόσοφο δίνεται έμφαση στο πως αναπτύσσεται ένας πολιτισμός που προσπαθεί να ελέγχει και να κατανοεί το σώμα. Στην σημερινή εποχή ξέρουμε πολλά πράγματα για το πώς λειτουργεί το σώμα μας και αυτό είναι αποτέλεσμα της εξέλιξης της επιστήμης της ιατρικής και της βιολογίας, οι οποίες μπορούν

να παρέμβουν για να το εξετάσουν, να το διαγνώσουν, να το αλλάξουν και να το βελτιώσουν κάνοντάς το χρήσιμο και υπάκουο. (Πούρκος, 2016:46-47).

Ο Foucault στο έργο του « *Ιστορία της Σεξουαλικότητας*», υποστήριζε ότι η βιοεξουσία ήταν στενά συνδεδεμένη με την ανάπτυξη του καπιταλισμού και ο καπιταλισμός χρειαζόταν τεχνικές, οι οποίες θα μπορούσαν να ελέγξουν τις ικανότητες ενός πληθυσμού. Αυτό το οικονομικό σύστημα απαιτεί ένα υγιή, μορφωμένο και υπάκουο πληθυσμό, ο οποίος να έχει παραγωγικό έργο και αποτελεσματική οικονομία. Τα σώματα πρέπει να εκπαιδεύονται σωματικά ώστε να είναι παραγωγικά.

Βλέποντας τον ετήσιο απολογισμό του (ΚΕΘΕΑ,2022:8) διαβάζουμε ότι:

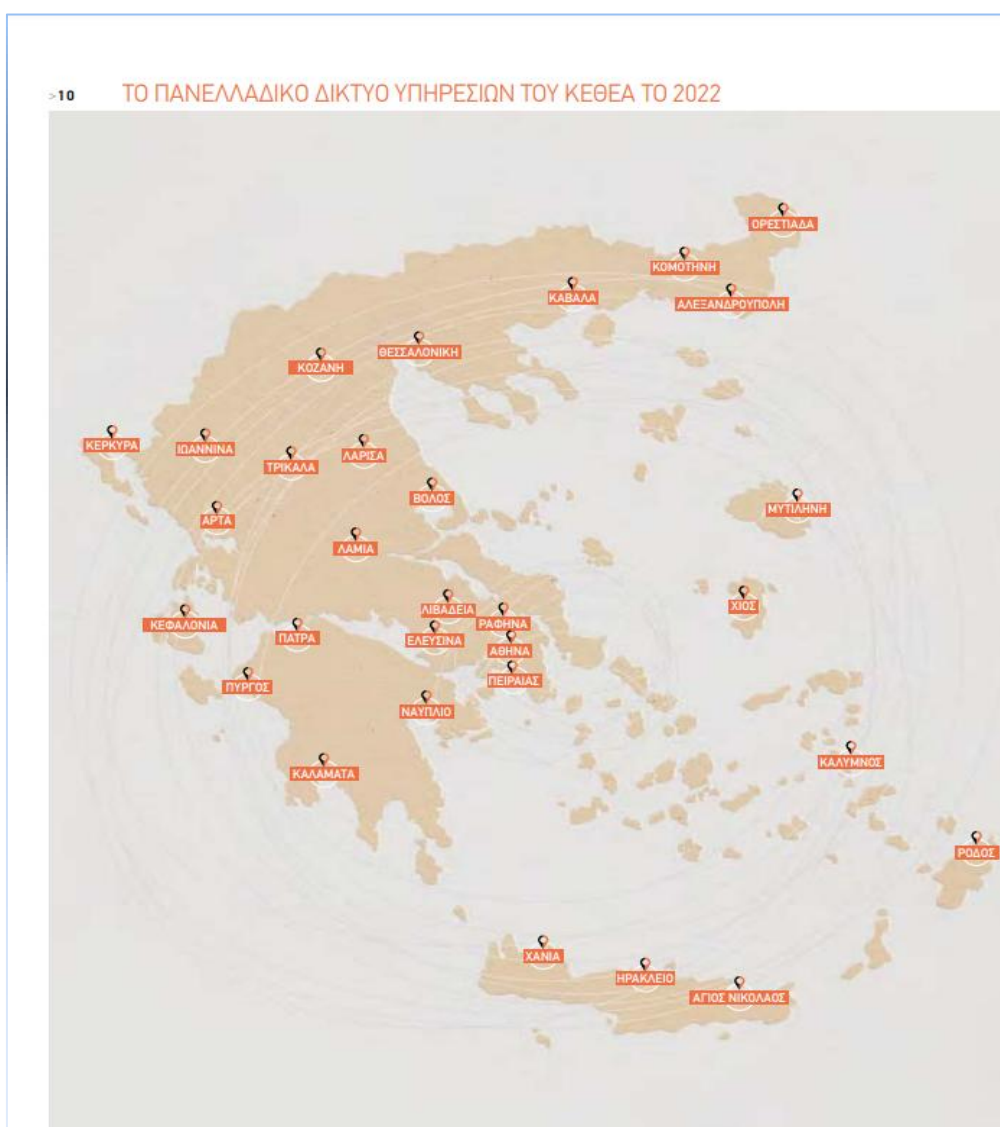
«Για κάθε 1€ που επενδύεται σε μια Θεραπευτική Κοινότητα του ΚΕΘΕΑ, η κοινωνία εξοικονομεί από 4,6€ έως και 6,5€, ανάλογα με τον τύπο της Κοινότητας, διαμονής, ημερήσιας φροντίδας ή εξωτερικής παρακολούθησης».

Δηλαδή το κράτος και ο πολίτης-εξαρτημένος έχουν διπλό όφελος. Από την μια εξοικονομούνται χρήματα είτε από α) τη μείωση του κόστους των υπηρεσιών υγείας, όπου πολλές φορές καταλήγουν στα νοσοκομεία είτε λόγω χρήσης ή ως αποτέλεσμα της χρήσης, β) τις υπηρεσίες της ελληνικής αστυνομίας που εστιάζουν για την δίωξη και σύλληψη διαφόρων παραβάσεων (διακίνηση, κλοπές), γ) από τον εγκλεισμό τους σε σωφρονιστικά συστήματα ως αποτέλεσμα των παραπάνω παραβατικών συμπεριφορών δ) την αποκοπή των χρηστών από την παραγωγική διαδικασία. Η βιοπολιτική του κρατικού μηχανισμού φροντίζει για την εισαγωγή των εξαρτημένων στις δομές απεξάρτησης,(που σημαίνει πως όσο καιρό είναι σε αυτές δεν απασχολούν τα υπόλοιπα πεδία του κρατικού μηχανισμού), την ψυχική τους υγεία και την επαναφορά τους στην παραγωγική κοινωνία.

2. Κεφάλαιο 2^ο Το Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων

2.1. ΚΕΘΕΑ Ιστορικά-Δημογραφικά στοιχεία

Σκοπός της ίδρυσης του ΚΕΘΕΑ είναι η πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών η καταπολέμηση της διάδοσης των ναρκωτικών, η θεραπεία, η επαγγελματική κατάρτιση και η ένταξη των μελών. Έχει ένα δίκτυο υπηρεσιών που επεκτείνεται σε 30 πόλεις, από την Ορεστιάδα ως την Κέρκυρα και από την Θεσσαλονίκη ως την Κρήτη, με 150 μονάδες σε όλη την Ελλάδα και σε 21 σωφρονιστικά καταστήματα.



Εικόνα 2 Πανελλήνιο δίκτυο υπηρεσιών του ΚΕΘΕΑ
(Πηγή: ΚΕΘΕΑ.2020:10)

Σε ετήσια βάση, όσα αφορά την θεραπεία, εξυπηρετεί πανελλαδικά περίπου 22097 άτομα (ΚΕΘΕΑ, 2022:12). Οι υποστηρικτικές υπηρεσίες αφορούν τους χρήστες ναρκωτικών ουσιών και τις οικογένειές τους (γονείς, συζύγους, αδέρφια), εφήβους, μετανάστες, φυλακισμένους, εξαρτημένους από αλκοόλ, τυχερά παιχνίδια, και διαδίκτυο. Οι υπηρεσίες που προσφέρει είναι δωρεάν, χωρίς λίστες αναμονής. Τα προγράμματα είναι «στεγνά» δηλαδή χωρίς υποκατάστατα. Απαραίτητη προϋπόθεση για να δεχθεί υπηρεσίες κάποιος είναι, η εθελούσια προσέλευση στις μονάδες του ΚΕΘΕΑ και να έχει ενεργητική συμμετοχή στο πρόγραμμα που παρακολουθεί (ΚΕΘΕΑ, 2022 :8).

Ο πρώτος οργανισμός που συστάθηκε με νόμο στην Ελλάδα ήταν με τον Ν.1729/87, όπου κατά αυτόν τον νόμο ιδρύονταν συμβούλιο για την καταπολέμηση και περιορισμό των ναρκωτικών και μέσα σε αυτόν τον νόμο περιέγραφε την δομή του νέου οργανισμού καθώς και την ίδρυση του ΚΕΘΕΑ με σκοπό την βοήθεια των εξαρτημένων ατόμων. Ήταν νομικό πρόσωπο ιδιωτικού δικαίου αυτοδιοικούμενο υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας. Η πρώτη θεραπευτική κοινότητα ιδρύθηκε στην Θεσσαλονίκη (Ιθάκη) το 1983. Με το Ν.4139/2013. Το ΚΕΘΕΑ συμμετέχει στην διαμόρφωση και την εφαρμογή της εθνικής στρατηγικής ενάντια στα ναρκωτικά και την αντιμετώπιση των εξαρτημένων, ως ασθενείς και όχι ως εγκληματιών, ενώ με το άρθρο 31 του Ν 4139/13 μπορεί να είναι δυνατή «η επιβολή εισαγωγής του κρατουμένου σε ειδικό θεραπευτικό κατάστημα απεξάρτησης στο στάδιο της ανάκρισης, αντί της προσωρινής κράτησής του μέχρι την εκδίκαση». (ΚΕΘΕΑ, 2022:8)

Το προεδρικό Διάταγμα Κωδικοποίηση των διατάξεων κανονιστικών διαταγμάτων και κανονιστικών υπουργικών αποφάσεων της εθνικής νομοθεσίας για τα ναρκωτικά (148/2007), τροποποιήθηκε από την Πράξη Νομοθετικού Περιεχομένου από τον Ν. 4638/2019, όπου καταργείται το αυτοδιοίκητο του ΚΕΘΕΑ και ο εκάστοτε υπουργός ορίζει την σύνθεση του νέου Διοικητικού Συμβουλίου (11μελές), έχει όλες τις αρμοδιότητες διαχείρισης και εκπροσώπησης του ΚΕΘΕΑ, εκτός από αυτές που εμπίπτουν στην αρμοδιότητα της Γενικής Συνέλευσης. Η γενική συνέλευση είναι το κεντρικό όργανο λήψης αποφάσεων και δικαίωμα ψήφου έχουν τα μέλη των θεραπευτικών προγραμμάτων του ΚΕΘΕΑ που είναι στο στάδιο της επανένταξης, το προσωπικό του που είναι με σύμβαση εργασίας αορίστου, τα μέλη του συλλόγου οικογένειας, των φίλων του οργανισμού, και τα επίτιμα μέλη των παρελθόντων ΔΣ του ΚΕΘΕΑ. Έως σήμερα πρόεδρος του οργανισμού είναι ο Χρήστος Λιάπης και

αντιπρόεδρος η Φωτεινή Λεομπίλα. Το ΔΣ του ΚΕΘΕΑ ορίζει την διευθυντή που έχει την διοικητική και θεραπευτική εποπτεία του φορέα, ο οποίος συνεργάζεται με τους υπεύθυνους των προγραμμάτων και των τομέων. Οι πόροι του ΚΕΘΕΑ προέρχονται από το Υπουργείο Υγείας, τις παραγωγικές μονάδες του, από δωρεές και από Ευρωπαϊκά προγράμματα (ΚΕΘΕΑ, 2022: 9).

2.2. ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ

Το δίκτυο υπηρεσιών του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ καλύπτει τις περιφέρειες Κρήτης και Νοτίου Αιγαίου, προσφέροντας συμβουλευτική και θεραπεία σε πολλές μορφές εθισμού (ναρκωτικά, αλκοόλ, τυχερά παιχνίδια, διαδίκτυο- gaming), σε ομάδες ενηλίκων, εφήβων, φυλακισμένους μετανάστες, κ.ά. Διαθέτει :

- 3 πολυδύναμα κέντρα μέσω ΕΣΠΑ, (Χανιά Λασιθί, Ρόδο), παρέχοντας συμβουλευτική και θεραπεία στις εξαρτήσεις από ναρκωτικά, αλκοόλ, τυχερά παιχνίδια, διαδίκτυο και σε άτομα με διπλή διάγνωση (ΚΕΘΕΑ, 2022: 14), (Λιοδάκη Α., Υπεύθυνη τμήμα έρευνας ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ).
- Μονάδα για άτομα με ψυχιατρική συνοσηρότητα στο Ηράκλειο, που απευθύνεται σε άτομα με ψυχική διαταραχή ενώ ταυτόχρονα έχουν προβλήματα με την χρήση ναρκωτικών ουσιών, αλκοόλ, τυχερά παιχνίδια, διαδίκτυο (ΕΣΠΑ Μονάδες στο Ηράκλειο), (Λιοδάκη Α., Υπεύθυνη τμήμα έρευνας ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ).
- 2 κινητές μονάδες (Ηράκλειο- Ρόδο), με σκοπό την υποστήριξη και παρέμβαση των εξαρτημένων ατόμων που διαμένουν στον δρόμο ή εκτός πόλης και δεν έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες απεξάρτησης (ΕΣΠΑ Μονάδες στο Ηράκλειο), (ΚΕΘΕΑ, 2022:14), (Λιοδάκη Α., Υπεύθυνη τμήμα έρευνας ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ).
- 5 συμβουλευτικά κέντρα (Ηράκλειο, Χανιά, Ρόδο, Αγ. Νικόλαο, Κάλυμνο), που προετοιμάζουν τους εξυπηρετούμενους είτε να έρθουν στην θεραπευτική κοινότητα, είτε στις κατά τόπους ανοικτές δομές μέσω των ευέλικτων μορφών θεραπείας ανάλογα με την εξάρτησή τους.
- Μονάδα οικογενειακής υποστήριξης, για τα μέλη των οικογενειών του και τους συντρόφους των χρηστών.

- Μονάδα εφήβων, για εφήβους και τις οικογένειές τους, που έχουν εθιστεί σε ουσίες ή έχουν εξάρτηση από το διαδίκτυο (gaming). Οι έφηβοι υποστηρίζονται από το ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ σε όλες τις πόλεις που λειτουργούν οι μονάδες τους.
- Ανοικτή δομή για τους χρήστες που έχουν εθιστεί σε ουσίες, αλκοόλ, τυχερά παιχνίδια, διαδίκτυο και εργάζονται.
- Προγράμματα συμβουλευτικής σε 4 καταστήματα κράτησης (Κρήτη Ι στα Χανιά, στις Δικαστικές Φυλακές Νεάπολης, στην Κλειστή Φυλακή Νέας Αλικαρνασσού στο Ηράκλειο και στις Αγροτικές Φυλακές Αγίας Χανίων), (ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ).

Στον παρακάτω πίνακα 1 παρουσιάζετε το προφίλ των εξαρτημένων που ζήτησαν βοήθεια στις δομές του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ και αφορούν τα 10 τελευταία χρόνια, όπως μας αυτό μας δόθηκε από το Τμήμα έρευνας ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ.

Πίνακας 2 Προφίλ εξαρτημένων για τα έτη 2013-2022

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	Μ.Ο.
TDI (άτομα)	150	152	174	243	264	208	220	280	305	297	
Επαφή με το κέντρο Νέοι πελάτες %	61,90%	63,80%	51,10%	52,30%	47,30%	50,50%	42,70%	47,50%	41,60%	50,30%	50,90%
Χωρίς προηγούμενη θεραπεία Όχι %	50%	48,70%	40,80%	38,60%	34,50%	27,90%	32,70%	36,20%	33,70%	32,40%	37,55%
Πηγή παραπομπής:											
Ίδιος %	26,50%	21,10%	22,40%	45%	47,30%	43,30%	43,60%	44,30%	48,90%	46,50%	38,89%
Φίλοι %	19,70%	19,70%	16,70%	9,20%	6,60%	13%	7,70%	8,20%	6,90%	8,10%	11,58%
Οικογένεια %	27,90%	29%	34,50%	22,90%	20,90%	18,30%	15,50%	19,30%	16,40%	16,80%	22,14%
Φύλο:											
Ανδρες %	80,30%	82,90%	89,70%	85,50%	87,10%	83,20%	83,60%	85,70%	85,60%	85,90%	84,95%
Γυναίκες %	19,70%	14,50%	10,30%	14,50%	11,70%	16,80%	16,40%	14,30%	14,10%	14,10%	14,64%
Μέση ηλικία προσέλευσης (Μ.Ο.)	30,57	31,47	32,34	31,55	33,39	33,8	33,72	33,67	35,3	35,5	331,31
Ηλικιακές κατηγορίες:											
<25 ετών %	30,60%	20,30%	20,60%	22,80%	21,60%	22,10%	21,40%	20,40%	17,80%	14,10%	21,17%
26-30 ετών %	18,40%	31,80%	23%	26%	14,80%	16,80%	16,90%	19,60%	17,40%	16,80%	20,15%
31-35 ετών %	25,20%	26,40%	25,30%	21,90%	23,20%	21,20%	20%	21,40%	16,10%	13,50%	21,42%
36-40 ετών %	12,90%	9,50%	21,80%	16,90%	24%	23,10%	21,80%	15,70%	21%	22,60%	18,93%
>41 ετών %	12,90%	12,20%	9,10%	12,40%	16,30%	16,80%	20%	22,80%	27,80%	30%	18,03%
Συνθήκη διαβίωσης- Με ποιον:											
Μόνος %	12,40%	22,30%	24,70%	18,50%	24,40%	19,70%	20,50%	23,20%	26%	27,70%	21,94%
Με γονείς %	56,60%	48%	48,30%	44,40%	46,20%	48,10%	42,70%	38,60%	40,50%	35,80%	44,92%
Με σύντροφο/σύζυγο %	19,30%	23%	16,70%	22,30%	15,30%	16,90%	22,80%	28,60%	20,10%	25,70%	21,07%
Άστεγοι %	0%	0%	0%	0%	4,20%	2,40%	3,70%	2,20%	3%	2,40%	1,79%
Ξένη υπηκοότητα %	3,50%	2%	5,20%	8,70%	8,70%	9,20%	11,40%	10,50%	8,80%	7,40%	7,54%
Οικογενειακή κατάσταση:											
Άγαμος %	71,30%	67,80%	75,30%	70,80%	70,20%	65,40%	67,10%	66,80%	68,30%	62,30%	68,53%
Εγγαμος %	10,70%	13,80%	11,50%	16,50%	12,20%	14,40%	14,20%	16,40%	11,60%	18,50%	13,98%
Διαζευγμένος %	13,30%	15,10%	13,20%	11,10%	17,60%	18,80%	18,70%	16,40%	19,10%	18,90%	16,22%
Εργασιακή κατάσταση:											
Σταθερή εργασία %	19,30%	20,40%	20,10%	31,70%	27,30%	24,80%	31,70%	37,10%	31,10%	43,20%	28,67%
Άνεργος %	52,70%	50,70%	58%	48,10%	53%	56,30%	50,90%	49,60%	50,50%	39,50%	50,93%
Εκπαιδευτικό επίπεδο:											
Απόφοιτοι δημοτικού %	28%	24,40%	26,40%	16,30%	23,90%	27,90%	26,30%	22,50%	19%	20%	23,47%
Απόφοιτοι γυμνασίου %	31,30%	29,60%	33%	31,30%	25,70%	23,50%	23,50%	23,20%	25,20%	24,10%	27,04%
Απόφοιτοι λυκείου %	32%	39,50%	40,60%	51,20%	44,80%	44,70%	47,40%	48,60%	52,50%	54,40%	45,57%
Οικογενειακό ιστορικό - αλκοόλ, ναρκωτικά, ψυχιατρικά:											
Πατέρας %	33,30%	29,60%	33,30%	28,80%	27,70%	29,80%	33,60%	30,40%	31,80%	30,60%	30,89%
Μητέρα %	15,30%	13,20%	17,20%	10,30%	10,20%	8,20%	11,40%	11,10%	12,50%	7,10%	11,65%
Αδέρφια %	26%	25%	23,60%	16,50%	23,90%	26,40%	27,30%	25,70%	20,30%	24,90%	23,96%
Ουσία έναρξης χρήσης:											
Κάνναβη %	86,70%	85,50%	88%	87,90%	86,30%	84,60%	89,70%	90,30%	83,20%	84,90%	86,71%
Ηρωίνη %	3,50%	2,60%	5,20%	3,80%	3,40%	5,80%	3,80%	2,20%	4,30%	3,90%	3,85%
Κοκαΐνη %	0%	2%	1,70%	2,10%	1,50%	1%	0,50%	4,10%	4,90%	5,40%	2,32%
Κύρια ουσία κατάχρησης:											
Ηρωίνη %	47,90%	48,70%	52,90%	46,30%	42,40%	40,90%	37,70%	23,70%	26,40%	21,30%	38,82%
Κοκαΐνη %	4,10%	5%	6,30%	10,40%	10,70%	10%	15,10%	22,20%	22,90%	22,30%	12,93%
Χάπια %	9,10%	7,30%	11,50%	9,50%	12,40%	13,60%	15,10%	19,40%	14,70%	13,50%	12,61%
Κάνναβη %	38,40%	28,90%	25,30%	30,60%	31,70%	31,80%	32,70%	34,40%	33,10%	36,20%	32,31%
Τρόπος χρήσης κύριας ουσίας:											
Ένεση %	32,70%	31,60%	35,80%	29,50%	33,20%	31,90%	27,20%	24,40%	23,30%	15,90%	28,55%
Μύτη %	12,20%	21,70%	19,70%	25,30%	15,30%	15,90%	14,70%	23,70%	22,30%	23,70%	19,45%
Κάπνισμα %	46,30%	36,80%	35,80%	38,20%	42,40%	42,40%	46,50%	43,70%	43,30%	45,10%	42,05%
Βρώση/πόση %	8,80%	7,20%	8,70%	7,10%	9,20%	10,10%	11,50%	8,20%	10,50%	13,90%	9,52%
Τρόπος χρήσης ηρωίνης:											
Ένεση %	65,70%	56,80%	59,80%	54,50%	65,80%	60,70%	62,20%	51,50%	51%	46%	57,37%
Μύτη %	20%	31%	25%	34,80%	21,60%	26,20%	22%	33,30%	38,70%	47,60%	30,03%
Κάπνισμα %	12,90%	12,20%	15,20%	10,70%	12,60%	13,10%	15,90%	15,20%	10,70%	6,30%	12,48%
Βρώση/πόση %	1,40%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0,14%
Μέση διάρκεια χρήσης κύριας ουσίας (Μ.Ο.)	8,91	10,54	9,94	10,85	12,18	13,29	12,78	11,1	12,44	12,83	114,86
Παράλληλη χρήση - Δευτερεύουσες ουσίες:											
Δευτερεύουσα ουσία 1η %	80,70%	80,30%	78,70%	78,60%	76,10%	78,80%	80%	73,90%	79,70%	79,50%	78,63%
Δευτερεύουσα ουσία 2η %	50%	36,20%	26,40%	34,60%	33,30%	39,90%	42,70%	45%	50,20%	47,80%	40,61%
Δευτερεύουσα ουσία 3η %	25,30%	21,10%	16,70%	12,80%	13,30%	18,70%	24,10%	25%	26,90%	30%	21,39%
Ουσία δευτερεύουσας χρήσης:											
Ηρωίνη %	7,30%	6,10%	5,20%	8,60%	9,50%	9,10%	7,70%	10,60%	6,90%	10,60%	8,16%
Κοκαΐνη %	17%	12,30%	17,30%	15,20%	15,60%	17,30%	16,40%	24,10%	18,60%	29,70%	18,32%
Κάνναβη %	24,70%	17,30%	25,30%	27,60%	23,10%	17,30%	21,30%	25,10%	22,60%	25,40%	22,97%
Χάπια %	22,60%	27,30%	23,60%	20,30%	20,20%	28,50%	25,40%	33%	23%	23%	24,66%
Αλκοόλ %	7,30%	7,70%	5,70%	5,80%	7,20%	6,30%	8,60%	6,30%	8,50%	11%	7,44%
Ενέσιμη χρήση σε όλη τη ζωή Όχι %	46,70%	43,40%	44,80%	49%	44,10%	41,30%	50,50%	53,90%	54,40%	67%	49,51%
Κοινή χρήση σύριγγας σε όλη τη ζωή Ναι %	25,30%	25,70%	28,70%	25,50%	31,50%	30,80%	27,70%	25%	25,60%	20,20%	26,60%
Πορεία στη χρήση:											
1η χρήση παράνομης ουσίας (Μ.Ο. ηλικίας)	16,66	17,4	16,8	16,17	15,99	16,51	15,93	16,44	16,43	16,98	165,31
1η χρήση κύριας ουσίας (Μ.Ο. ηλικίας)	20	19,44	20,55	21,31	19,81	21,4	19,55	20,77	20,28	20,87	203,98
1η ενέσιμη χρήση (Μ.Ο. ηλικίας)	20,84	22,15	22,21	21,16	21,53	22,33	21,7	21,54	21,12	20,48	215,06
Μ.Ο. ηλικίας προσέλευσης	30,57	31,47	32,34	31,55	33,39	33,8	33,72	33,67	35,3	35,5	331,31
Ψυχολογικά προβλήματα Ναι %	30%	32,90%	34,50%	24,30%	39,40%	35,10%	40,50%	37,50%	41,60%	60,60%	37,64%
Προβλήματα σωματικής υγείας Ναι %	40,70%	34,20%	48,30%	37,90%	36,70%	36,10%	31,50%	39,20%	38,30%	34,30%	37,72%
Έχει κάνει τεστ HIV Θετικό %	1,30%	0%	2,90%	1,20%	1,10%	2,40%	1,40%	1,40%	0,30%	0,70%	1,27%
Ηπατίτιδα C %	18%	23,70%	23,60%	23%	30,30%	31,70%	27,30%	19,60%	18,40%	15,20%	23,08%
Νομικά θέματα:											
Καταδίκη %	34,20%	41,40%	38,50%	45%	42,80%	46,10%	43,60%	38,60%	65,60%	35%	43,09%
Φυλάκιση %	24%	21,70%	28,20%	26,30%	30,20%	32,70%	28,60%	28,60%	25,60%	25,90%	27,18%
Νομική εκκρεμότητα %	46,70%	47,40%	48,30%	48,10%	48,10%	52,90%	45,90%	44,30%	40,60%	40,40%	46,27%

Πηγή: Τμήμα Έρευνας ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗΣ, Υπεύθυνη: Αθηνά Λιοδάκη

2.3. Ο τρόπος λειτουργίας της Θεραπευτικής κοινότητας ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ.

Η Θεραπευτική κοινότητα του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ ιδρύθηκε το 2000. Είναι κλειστή κοινότητα, δηλαδή τα μέλη διαμένουν στον ξενώνα, που τους έχει παραχωρήσει η Περιφέρεια Κρήτης, 15 χιλιόμετρα έξω από το Ηράκλειο, στο χωριό Δαφνές. Έχει την δυνατότητα να φιλοξενήσει μέχρι 22 άτομα και η χρονική διάρκεια που μένουν στην κοινότητα είναι εννιά ως δέκα μήνες, ενώ αφορά ενήλικες από 21 ετών και άνω. Στόχος της είναι η ψυχολογική απεξάρτηση από ψυχοτρόπες ουσίες και η εκπαίδευση βασισμένη στις πραγματικές ανάγκες και δυνατότητες του κάθε μέλους. Η θεραπευτική κοινότητα βρίσκεται στην Ν. Αλικαρνασσό σε ένα τριώροφο κτήριο όπου συστεγάζεται με τις κεντρικές υπηρεσίες του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ, το τμήμα έρευνας, το λογιστήριο, η επανένταξη και το τμήμα εκπαίδευσης.

Στην θεραπευτική κοινότητα², υπάρχει ένα πλαίσιο κανονισμών και που ορίζουν το πώς πρέπει να κινούνται τα μέλη μέσα στην θεραπευτική κοινότητα, τι επιτρέπεται και τι όχι, με τον ίδιο τρόπο που οι πειθαρχικές εξουσίες επέβαλλαν κανόνες και εξαναγκασμούς στάσεων και αντιλήψεων. Τα ίδια τα μέλη έχουν θεσπίσει αυτούς τους κανόνες και τους έχουν επικαιροποιήσει μέσα από την ολομέλεια της κοινότητας. Η παραβίαση ενός από τους παρακάτω κανόνες, σημαίνει άμεση διακοπή από την κοινότητα. Κατά την παραμονή τους δεν επιτρέπεται η χρήση ουσιών, οι σεξουαλικές σχέσεις μεταξύ των μελών και η άσκηση βίας σε έμψυχα όντα. Τα μέλη της αυτό-διαχειρίζονται και καλύπτουν τις ανάγκες τις δικές τους και του σπιτιού, γι' αυτό το λόγο έχουν διαμορφωθεί οι ομάδες εργασιών που λειτουργούν σε καθημερινή βάση. Αυτές οι ομάδες είναι οι παρακάτω:

Ομάδα ενδιαφέροντος. Είναι υπεύθυνη, για ιατρικά θέματα των μελών, την σωστή λειτουργία όλων των ομάδων και την επίβλεψη όλης της Κοινότητας.

Ομάδα διαχείρισης. Η ομάδα έχει σαν στόχο την οικονομική διαχείριση, τις προμήθειες, την τήρηση του ημερήσιου προγραμματισμού της Κοινότητας, τα δικαστικά θέματα των μελών, και την γραμματειακή υποστήριξη.

Ομάδα κουζίνας. έχει σαν στόχο την υγιεινή διατροφή των μελών.

² Πηγή: Μαρίνα Κοντάκη: υπεύθυνη θεραπευτικής κοινότητας, και Στέλιος Κουτεντάκης και Δημήτρης Φλουρής, θεραπευτικό προσωπικό, Οκτώβριος 2023.

Ομάδα φροντίδα σπιτιού και ξενώνα. έχει σαν στόχο την καθαριότητα της κοινότητας και ξενώνα και την διατήρησή τους σε υψηλά επίπεδα υγιεινής.

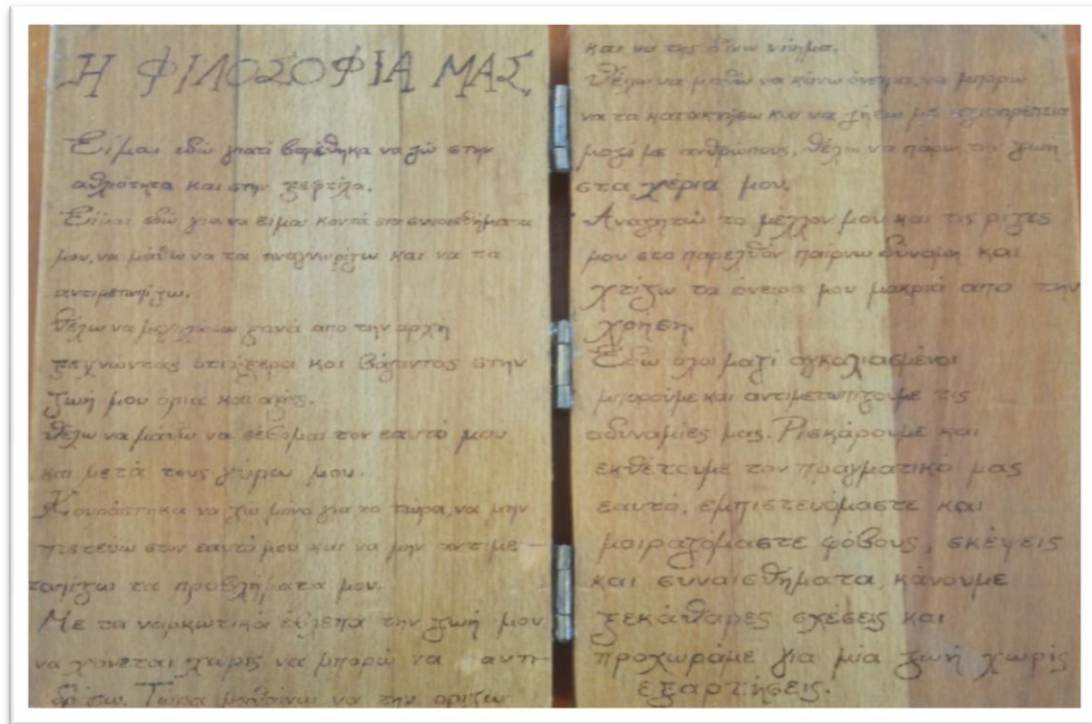
Ομάδα παραγωγικών δραστηριοτήτων. Έχει στην ευθύνη της το χωράφι της Κοινότητας (ελαιώνας), τον κήπο του ξενώνα, τα οικόσιτα και τα κατοικίδια ζώα της Κοινότητας.

Ομάδα κίνησης. Ο κύριος στόχος της ομάδας είναι η ασφαλής μετακίνηση των μελών.

Όπως σε κάθε κοινωνική στρωμάτωση έτσι και στην δομή της κοινότητας, υπάρχει μια ιεραρχική οργάνωση, μια κοινοτική δομή μεταξύ των μελών. Κάθε ένας από αυτούς ανήκει σε μια θεραπευτική ομάδα και ο τρόπος εξέλιξης τους είναι ανάλογα με την χρονική διάρκεια παραμονής στην κοινότητα και τα θέματα που έχει δουλέψει στην ομάδα του. Η ιεραρχική δομή της κοινότητας και ο στόχος της κάθε φάσης είναι:

- **Μέλος – Α' Φάση θεραπευτική.** Διάρκεια 2-3 μήνες. Στόχος της ομάδας αυτής είναι η σταδιακή εκπαίδευση και ένταξη του μέλους στην θεραπευτική διαδικασία. Να εξοικειωθεί με την λειτουργία της κοινότητας, να κατανοήσει, ν' αρχίσει να εμπιστεύεται διαδικασίες και πρόσωπα, να συμμετέχει ενεργά. Σημαντικό στοιχείο αυτής της φάσης είναι η αναγνώριση συμπεριφορών και η ενίσχυση του κινήτρου για συνέχιση της θεραπείας.
- **Μεσαίο μέλος- Β' Φάση θεραπευτική.** Χρονική Διάρκεια Παραμονής στην ομάδα 4 μήνες. Αυτή η φάση περιλαμβάνει την κύρια θεραπευτική παρέμβαση, εστιάζοντας στην αλλαγή συμπεριφορών και σύνδεσή τους με το παρελθόν με άξονες την προσωπικότητα, την οικογένεια και τη σχέση με τους άλλους. Στόχος είναι να αποκτήσει το μέλος επίγνωση του πως λειτουργούσε στον παρελθόν στα διαφορετικά επίπεδα της ζωής του, να εκφράσει και να μοιραστεί τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, να κατανοήσει το πώς ο τρόπος που λειτουργούσε συνδέεται με την ανάγκη του για χρήση, να συνδεθεί συναισθηματικά με την ομάδα του, να αρχίσει να προβληματίζεται και να ονειρεύεται για το παρόν και για το άμεσο μέλλον του.
- **Μεγάλο μέλος, οργανωτής – Γ' Φάση θεραπευτική.** Διάρκεια 3 μήνες. Το μεγάλο μέλος βρίσκεται στην κορυφή της ιεραρχίας. Το συναισθηματικό τους «μεγάλωμα» τους επιτρέπει να είναι αυτοί που οδηγούν τα πράγματα, με την πείρα τους να εντοπίζουν τα προβλήματα, να ψάχνουν και να βρίσκουν λύσεις, να προτείνουν ιδέες, και να προχωρούν στην λήψη αποφάσεων. Είναι αναγκασμένοι μέσα από τις ευθύνες τους, να έχουν θέση και άποψη απέναντι σε κάθε θέμα που αφορά την κοινότητα, να επιβλέπουν, ν' αξιολογούν

και να ελέγχουν τα πράγματα στην κοινότητα. Έτσι οι «μεγάλοι» αποτελούν πρότυπο στην Κοινότητα, με την στάση, την συμπεριφορά, την υπευθυνότητά τους και τις σχέσεις τους με το προσωπικό θεραπείας. Η ολομέλεια των μεγάλων μελών είναι το πρώτο σε κύρος όργανο για την λήψη αποφάσεων μέσα στην κοινότητα. Εισηγείται στο προσωπικό λύσεις και προτάσεις για θέματα που αφορούν στην λειτουργία της, αφού έχουν συζητηθεί μέσα στην ολομέλεια των οργανωτών.



Εικόνα 3 Η Φιλοσοφία της Θ.Κ. ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ Θ.Κ.

- Είμαι εδώ γιατί βαρέθηκα να ζω στην αθλιότητα και την ξεφτίλα
- Είμαι εδώ για να είμαι κοντά στα συναισθήματά μου, να μαθαίνω να τα αναγνωρίζω και να τα αντιμετωπίζω.
- Θέλω να μεγαλώσω ξανά από την αρχή, ξεχνώντας ότι ήξερα και βάζοντας στην ζωή μου όρια και αξίες.
- Θέλω να μάθω να σέβομαι τον εαυτό μου και μετά τους γύρω μου.
- Κουράστηκα να ζω μόνο για το τώρα, να μην πιστεύω στον εαυτό μου και να μην αντιμετωπίζω τα προβλήματά μου.
- Με τα ναρκωτικά έβλεπα την ζωή μου να χάνεται χωρίς να μην μπορώ να αντιδράσω. Τώρα μαθαίνω να την ορίζω και να τους δίνω νόημα.
- Θέλω να μάθω να κάνω όνειρα, να μπορώ να τα κατακτήσω και να ζήσω με αξιοπρέπεια μαζί με ανθρώπους, θέλω να πάρω τη ζωή στα χέρια μου.
- Αναζητώ το μέλλον μου και τις ρίζες μου στο παρελθόν, παίρνω δύναμη και χτίζω τα όνειρά μου μακριά από την χρήση.
- Εδώ όλοι μαζί αγκαλιασμένοι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις αδυναμίες μας. Ρισκάρουμε και εκθέτουμε τον πραγματικό μας εαυτό, εμπιστευόμαστε και μοιραζόμαστε φόβους, σκέψεις και συναισθήματα, κάνουμε ξεκάθαρες σχέσεις και προχωράμε για μια ζωή χωρίς εξαρτήσεις.

Το παραπάνω κείμενο διαβάζεται σε κάθε πρωινή ή μεσημεριανή κοινότητα και όταν ένα νέο μέλος κάνει εισαγωγή στην Θ.Κ.

Οι θεραπευτικοί μέθοδοι που εφαρμόζονται στον κύκλο της κοινότητας είναι τεχνικές εαυτού, που χρησιμοποιούν τα μέλη, για να επηρεάσουν το σώμα, την σκέψη, την ψυχή, τον τρόπο συμπεριφοράς τους με τέτοιο τρόπο να οδηγούνται σε μια αυτομεταμόρφωση, αλλαγή συμπεριφορών και να αλλάζουν την αυτοεικόνα τους (Τζανάκης, 2010:55-56). Οι θεραπευτικές μέθοδοι είναι:

- Ατομική συνάντηση. Είναι η αξιολόγηση, διερεύνηση των αναγκών και η συμφωνία του θεραπευτικού σχεδιασμού με τον σύμβουλο.
- Ομάδα φάσης. Εβδομαδιαίες συναντήσεις κάθε ομάδας και στις τρεις φάσεις με σκοπό να υποστηριχτούν ατομικοί και ομαδικοί στόχοι των μελών.
- Αντιπαραθετικές ομάδες. Στα αντιπαραθετικά το μέλος είναι υποχρεωμένο ν' ακούσει το πώς τον βλέπουν οι άλλοι δείχνοντας του ότι τα προβλήματα που έχει είναι αποτέλεσμα τις συμπεριφοράς του και ευθύνεται ο ίδιος γι' αυτά. Είναι ο μόνος χώρος και η μόνη ώρα που επιτρέπονται οι βρισιές και οι φωνές. Τα χέρια είναι κοντά στο σώμα και τα άτομα που αντιπαρατίθενται δεν κάθονται δίπλα. Όταν ένα μέλος δεν μπορεί να διαχειριστεί τον θυμό του και τις αντιδράσεις του έχει πάντα το δικαίωμα να γυρίσει πλάτη στην ομάδα και επομένως να μην ακούσει και να πει.
- Ανάθεση. Η ανάθεση μπορεί να είναι γραπτή, λεκτική, έργου. Οι αναθέσεις δίνονται ανάλογα με την συμπεριφορά που βγάζει το μέλος, ποικίλουν και διαφοροποιούνται σε κάθε περίπτωση.
- Βοήθεια. Η βοήθεια δίνεται μετά από κατ' επανάληψη παρατηρήσεων και επισημάνσεων για μια συγκεκριμένη συμπεριφορά που το μέλος δεν την αλλάζει. Στόχος είναι το μέλος να βιώσει στο μέγιστο βαθμό την συμπεριφορά που εκφράζει, ώστε να προσπαθήσει να την αλλάξει.
- Εκτός δομής. Εκτός δομής βγαίνουν τα μέλη εκείνα που δεν ενεργούν σύμφωνα με τις αρχές και τις αξίες της κοινότητας, λειτουργούν μ' ένα δικός τους τρόπο, δεν αναμειγνύονται στις δραστηριότητες και τις διαδικασίες που ορίζει το πλαίσιο.
- Παρατήρηση. Στόχος της παρατήρησης είναι να τονιστεί μια αρνητική συμπεριφορά ή ενέργεια που εκφράζει το μέλος. Πραγματοποιείται σε χώρο που είναι παρούσα όλη η κοινότητα.
- Επισήμανση (αρνητική/θετική). Σκοπός της επισήμανσης είναι να τονίζεται η συμπεριφορά που εκφράζει κάποιο μέλος και που δεν το βοηθάει στην πορεία και στην εξέλιξη τους μέσα και έξω από την κοινότητα.

- Πρωινή Κοινότητα (μεσημεριανή ή βραδινή). Η διαδικασία αυτή πραγματοποιείται κάθε πρωί.
- Θεραπευτικός Μαραθώνιος. Πραγματοποιείται όταν κρίνεται αναγκαίο, μπορεί να προταθεί και από την κοινότητα. Πραγματοποιούνται εντατικές θεραπευτικές ασκήσεις όπου συμμετέχει όλη η κοινότητα και η διάρκεια μπορεί να είναι από 2 έως 4 ημέρες.
- Θεραπευτικές ημέρες. Πραγματοποιούνται ανά φάση με συγκεκριμένη θεματολογία που αποφασίζεται από τις ανάγκες τις ομάδας.

Οι παραπάνω θεραπευτικές μέθοδοι (ανάθεση, βοήθεια, εκτός δομής, παρατήρηση, επισήμανση) είναι πειθαρχικές τεχνικές οι οποίες περιλαμβάνουν μικρές τιμωρίες στα μέλη της θεραπευτικής κοινότητας όταν παρουσιάζουν αποκλίνουσες συμπεριφορές. Ο Foucault (1989) στο «Επιτήρηση και τιμωρία, η γέννηση της φυλακής» αναφέρει ότι για να είναι επιτυχής μια πειθαρχική εξουσία (σύμβουλοι θεραπείας), δηλαδή της εξουσίας που ασχολείται με τον έλεγχο και την οργάνωση της συμπεριφοράς των ατόμων, οφείλεται στη χρήση συγκεκριμένων εργαλείων του ιεραρχικού βλέμματος, της κανονικοποίησης και της κύρωσης .το ίδιο συμβαίνει με ορισμένες από τις θεραπευτικές μεθόδους.

ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΗΜΕΡΑΣ ΤΡΙΤΗ	
06:30 – 06:45	ΑΤ ΠΕΡ
6:45-7:15	ΛΕΙΤ. ΜΑΖ. ΠΕΡ
7:15-7:25	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
7:30 – 8:00	ΚΙΝΗΣΗ ΞΕΝΩΝΑ-ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ
08:00-8:30	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ .ΠΡΟΕΤ .ΠΡΩΙΝΟΥ
08:30 – 08:45	ΠΡΩΙΝΟ
08:45 – 08:55	ΛΑΤΖΑ
08:55 – 9:00	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΦΕ
09:00 – 09.35	ΚΑΦΕΣ
09.40 - 10.25	ΠΡΩΙΝΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ
10:25 – 10.35	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
10:40- 11:40	Λειτουργικό (ΑΝΑΘΕΣΕΙΣ)
11.40 - 12.00	ΦΡΟΝΤΙΔΑ /ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
12.00 – 13:35	ΛΕΙΤ. ΠΡΟΕΤ. ΦΑΓΗΤΟΥ
13.35- 13.50	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
13.50– 14.00	ΛΕΙΤ. ΠΡΟΕΤ. ΦΑΓΗΤΟΥ
14.00 – 14.15	ΦΑΓΗΤΟ
14.15 – 14.30	ΛΑΤΖΑ
14.30 - 15.10	ΚΑΦΕΣ
15.10- 16.30	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ
16.30-16.45	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
16.45 - 17.30	ΛΕΙΤ. ΠΡΟΕΤ. ΦΑΓΗΤΟΥ
17.40 - 18.00	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ
18.00 - 18.20	ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
18.20 - 19.20	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ
19.20 - 19.30	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
19.30-20.00	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ
20.00-20.15	ΦΑΓΗΤΟ
20.15 - 20.30	ΛΑΤΖΑ
20.30 - 21.15	ΚΙΝΗΣΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ-ΞΕΝΩΝΑ
21.15 - 22.15	ΕΛ. ΧΡΟΝΟΣ
22.15 - 22.30	ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΗΜΕΡΑΣ
22.30-22.45	ΑΤ.ΠΕΡ.
22.45	ΥΠΝΟΣ

Εικόνα 4 Υπόδειγμα ημερήσιου προγραμματισμού

Πηγή: Πίνακας ανακοινώσεων θεραπευτικής κοινότητας ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ

Κεντρικής σημασίας στην λειτουργία της ΘΚ ΑΡΙΑΔΝΗ είναι ο προγραμματισμός της Κοινότητας που αφορά όλο το 24ώρο και ακολουθείται από όλη την Κοινότητα. Το πρόγραμμα και η σωστή οργάνωση διαχείριση του χρόνου αποτελούν βασικό κομμάτι της

φιλοσοφίας και των αρχών της Κοινότητας και έρχεται σε αντίθεση με το χαοτικό και ανοργάνωτο προηγούμενο τρόπο ζωής των μελών. Όπως αναλύθηκε παραπάνω, η οργάνωση και τήρηση του χρόνου, είναι ένα από τα βασικά κομμάτια των πειθαρχικών τεχνικών του Foucault για την επιτήρηση και την πειθαρχία του σώματος.

2.4. Πλαίσιο Κέντρου Κοινωνικής Επανάταξης³

Το Κέντρο Κοινωνικής Επανάταξης αποτελεί το τελευταίο κομμάτι του θεραπευτικού κύκλου. Μέσα σε αυτό, το άτομο μαθαίνει να λειτουργεί ως ισότιμο μέλος της κοινωνίας, έχοντας αποκτήσει νέα προσωπικότητα, όπως αυτή διαμορφώθηκε στην Θεραπευτική κοινότητα. Στην φάση αυτή δίνεται μεγάλη σημασία στην επαγγελματική – εκπαιδευτική κατάρτιση και την επαγγελματική αποκατάσταση, ως βασικό παράγοντα για την αποφυγή υποτροπής, οικονομικής και συναισθηματικής αυτονομία.

Οι κύριες μέθοδοι που χρησιμοποιούνται αφορούν:

- Κλινική αξιολόγηση / Ατομικός σχεδιασμός
- Ατομική / Ομαδική συμβουλευτική
- Επαγγελματική συμβουλευτική
- Οικογενειακή συμβουλευτική
- Πρόληψη υποτροπής
- Μεταθεραπευτική φροντίδα

Κατά την παραμονή τους δεν επιτρέπεται η χρήση ουσιών, η χρήση βίας και η συναναστροφή με χρήστες, (σε περίπτωση που κάποιο μέλος συναναστρέφεται συστηματικά με χρήστες μπαίνει θέμα στην Ολομέλεια και τίθεται θέμα διακοπής).

Ομάδες

- Α΄ ΦΑΣΗ 6-8 μήνες. Όταν ολοκληρώσουν τη ΘΚ, πηγαίνουν για μικρό χρονικό διάστημα και μέχρι να βρουν δουλειά, στο Συμβουλευτικό Κέντρο όπου προσφέρουν εθελοντική εργασία ως παράδειγμα στα νέα μέλη που εντάσσονται και τους γνώριζαν ως χρήστες και τους βλέπουν τώρα να είναι «καθαροί», αλλά

³ Πηγή Σταύρος Ευθυμιάδης υπεύθυνος κεντρου κοινωνικής επανάταξης, Ειρήνη Παρασκάκη, προσωπικό θεραπείας, Νοεμβριος 2023.

Καταρτίσθηκε στην Ολομέλεια της Επανάταξης, που έλαβε χώρα τη Δευτέρα 5/9/2022, ψηφίστηκε κατά πλειοψηφία και βρίσκεται σε ισχύ έκτοτε.

και για να αξιολογήσουν οι ίδιοι να δουν την πορεία που έχουν διανύσει και να αντλήσουν δύναμη από αυτήν. Υπογράφουν «συμβόλαιο» στην Α' φάση της επανένταξης και δημιουργούν ένα επαγγελματικό πλάνο. Αιτούνται από την ομάδα της Α' φάσης να κάνει in take (εισαγωγή στην ομάδα) και εφόσον γίνει δεκτό, υπογράφουν συμβόλαιο με την επανένταξη. Καλούνται να συντάξουν το θεραπευτικό συμβόλαιο, (εικόνα 5), το οποίο εστιάζεται στους εξής βασικούς άξονες, που κάθε μέλος μπορεί να το (επαν) αξιολογεί και να το αναδιαμορφώνει στην πορεία του στην επανένταξη: Επάγγελμα, εκπαίδευση, διαχείριση ελεύθερου χρόνου, σχέσεις, αξιακά ζητήματα, ενώ παράλληλα φροντίζουν για τα ζητήματα υγείας, τις νομικές τους εκκρεμότητες, την διαχείριση χρημάτων κ.λπ. Η ομάδα της Α' φάσης γίνεται μια φορά την εβδομάδα.

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ Β' ΦΑΣΗΣ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗΣ

ΟΝΟΜΑ/Μ^ρ
ΗΜΕΡ/ΝΙΑ: 11/09/2023

ΘΕΜΑ: ΥΠΟΤΙΜΗΣΗ, ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ, ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΣΜΟΣ, ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ, ΚΡΥΨΙΜΟ, ΥΠΟΓΕΙΟ ΚΟΜΜΑΤΙ, ΠΑΡΑΒΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ

ΘΕΜΑ: ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ

ΘΕΜΑ: ΣΕΝΑΡΙΑ ΜΕΤΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΟΥ. [] ☐

ΘΕΜΑ: ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΤΡΙΚΗ ΜΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

ΘΕΜΑ: ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΕΡΩΤΙΚΟΥΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥΣ

ΘΕΜΑ: ΝΕΑ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ/ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ

ΘΕΜΑ: ΕΥΘΥΝΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

ΘΕΜΑ: ΣΕΝΑΡΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΥΠΟΤΡΟΠΗΣ

ΘΕΜΑ: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΝΓΧΟΥΣ – ΚΡΗΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

ΘΕΜΑ: ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΟΥ

ΔΕΣΜΕΥΣΕΙΣ:

- 1) ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΩ ΣΧΟΛΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΜΕΧΡΙ 30/10/23.
- 2) ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΩ ΝΑ ΔΙΝΩ ΤΟ ΠΟΣΟ ΤΩΝ 100Ε ΣΤΟ ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΕΧΡΙ ΤΗΣ 10 ΠΡΩΤΗΣ ΜΕΡΕΣ ΤΟΥ ΜΗΝΑ
- 3) ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΩ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
- 4) ΝΑ ΠΑΡΩ ΤΟΥΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥΣ 2 ΤΟΜΟΥΣ ΤΟΥ Ε.Σ.Δ.Λ. ΜΕΧΡΙ 15/6/24
- 5) ΝΑ ΚΑΝΩ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΕΝΙΚΕΣ
- 6) ΝΑ ΚΑΝΟΝΙΣΩ ΝΑ ΠΑΩ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ ΜΕΧΡΙ 15/01/24

ΜΕΛΟΣ **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ** **ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ**

Εικόνα 5. Υπόδειγμα συμβολαίου Α' φάση επανένταξης

- Β' ΦΑΣΗ (6-8)μήνες. Επεξεργάζονται τα θέματα που αφορούν τις προσωπικές τους σχέσεις (κοινωνικές, ερωτικές, οικογενειακές) και διαμορφώνεται το μελλοντικό πλάνο (εκπαίδευση, εργασία, οικογένεια, κοινωνία).

- **FOLLOW UP.** Για να περάσει ένα μέλος στο Follow Up χρειάζεται να έχει ολοκληρώσει όλους τους παραπάνω στόχους της Β΄ φάσης. Πραγματοποιούνται ατομικές συναντήσεις με το προσωπικό της επανένταξης καθώς και ομαδικές συναντήσεις (κάθε πρώτη Τρίτη του μήνα), με στόχο τον απολογισμό του προηγούμενου μήνα αλλά με κύριο σκοπό την παρακολούθηση συνολικά της πορείας μετά την Επανένταξη και τη διαμόρφωση/συνέχιση του καινούριου οράματος
- **ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ** Ένα χρόνο μετά το πέρασμα στο follow up έχει δικαίωμα κάποιο μέλος να αιτηθεί την αποφοίτησή του από το ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ.

Επιπλέον δραστηριότητες/συναντήσεις

- **Η Ολομέλεια επανένταξης.** Γίνεται μία φορά το μήνα, κάθε πρώτη Δευτέρα. Συμμετέχουν υποχρεωτικά τα μέλη της Α΄ και Β΄ φάσης. Επιπλέον μπορούν να συμμετάσχουν τα μέλη του follow up, δίχως όμως να έχουν το δικαίωμα ψήφου.
- **Θεραπευτικές ημέρες** σε τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια του έτους.
- **Ατομικές συναντήσεις** Μπορεί κάθε μέλος να ζητήσει ατομική συνάντηση από τον Υπεύθυνο ή το προσωπικό της Επανένταξης και το αντίστροφο.
- **Ομάδα γυναικών** σύμφωνα με τις ανάγκες
- **Ομάδα γονέων** σύμφωνα με τις ανάγκες. Προαιρετικής συμμετοχής για τα μέλη.
- **Σεμινάρια** με θεματολογία που προκύπτει από τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των μελών.

2.5. Πλαίσιο λειτουργίας Τμήματος Εκπαίδευσης⁴

Την ευθύνη για το σχεδιασμό, την υλοποίηση και αξιολόγηση των προγραμμάτων εκπαίδευσης έχει το Τμήμα εκπαίδευσης. Το τμήμα εκπαίδευσης λειτουργεί σχεδόν ταυτόχρονα με την έναρξη της λειτουργίας της Θ.Κ. ΚΕΘΕΑ Αριάδνη το 2000 και απευθύνεται σε μέλη σε μέλη της Θεραπευτικής Κοινότητας και του Κέντρου Κοινωνικής Επανένταξης. Στόχος του είναι η προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης και η αξιοποίηση των ικανοτήτων του ατόμου, η κάλυψη βασικών εκπαιδευτικών κενών και η προώθηση της απασχόλησης και της κοινωνικής επανένταξης των εκπαιδευομένων και η καταπολέμηση του κοινωνικού και επαγγελματικού αποκλεισμού. Το Εναλλακτικό Σχολείο του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ έχει δυναμικότητα 30 εκπαιδευόμενων περίπου. Τα

⁴ Πηγή: Μάνος Ταμιωλάκης, υπεύθυνος τμήματος εκπαίδευσης, Νοέμβριος 2023

προγράμμάτά του απευθύνονται σε ενήλικες, πρώην χρήστες ψυχοτρόπων ουσιών, μέλη των θεραπευτικών Μονάδων του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ, που διανύουν την κύρια φάση θεραπείας του προγράμματος ή βρίσκονται στη φάση της επανένταξης. Ο υποψήφιος εκπαιδευόμενος μπορεί να παρακολουθήσει ως “παρατηρητής”, έως τρεις φορές, όποιες εκπαιδευτικές ομάδες νομίζει ότι τον ενδιαφέρουν, ούτως ώστε να μπορέσει κατόπιν να επιλέξει. Παράλληλα, γίνεται συνάντηση-συνέντευξη με τον Υπεύθυνο ή το Σύμβουλο Εκπαίδευσης, έτσι ώστε να συμφωνηθεί ένας πρώτος εκπαιδευτικός σχεδιασμός ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες του υποψήφιου εκπαιδευόμενου.

Αφού ο υποψήφιος εκπαιδευόμενος οριστικοποιήσει τις επιλογές του καλείται να διεκδικήσει ο ίδιος την εισαγωγή του στην εκπαιδευτική ομάδα που τον ενδιαφέρει, μέσα από τη διαδικασία της υπογραφής εκπαιδευτικού συμβολαίου, κατά την οποία δεσμεύεται να τηρεί τους κανόνες του πλαισίου εκπαίδευσης (εικόνα 6). Η εκπαιδευτική διαδικασία δεν είναι ανεξάρτητη από τη θεραπευτική διαδικασία. Έρχεται να την συμπληρώσει και μέσα από την αλλαγή του τρόπου σκέψης, των ικανοτήτων και της συμπεριφοράς να βοηθήσει το άτομο να διεκδικήσει νέα ποιότητα ζωής για τον εαυτό του. Το Εναλλακτικό Σχολείο για Ενήλικες και Έφηβους του ΚΕΘΕΑ Αριάδνη λειτουργεί από τις 16:00-20:00 καθημερινά και περιλαμβάνει -εκτός από την καθημερινή εκπαίδευση- ξεχωριστό χρόνο για μελέτη, καθώς και συναντήσεις εκπαιδευτικής και επαγγελματικής συμβουλευτικής (τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο) για τους εκπαιδευόμενούς του.

ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ
ΤΜΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ-ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Πρόταση προς την Ομάδα: Ευχαριστιών

Ημερ/νία: Ηράκλειο - / /

Όνομα: _____

Μονάδα: (Κοινότητα ή Επανεξέταση) Κοινότητα

Φάση: Α'

Θέμα: Εκπαιδευτικό Συμβόλαιο

Προτείνω να υπογράψω εκπαιδευτικό συμβόλαιο με την Ομάδα: Ευχαριστιών

Το προτείνω αυτό για τους παρακάτω λόγους:

- 1) Γιότι θέλω να έχω ένα καλό σπίτι
- 2) Γιότι θέλω να σπουδάσω και να κερδίσω πολλά
- 3) Γιότι θέλω να χτίσω τη ζωή μου με πράγματα που θέλω

Δεσμεύσεις:

- 1) Δεσμεύομαι να παίρνω το όριο και να είμαι
- 2) Δεσμεύομαι να κάνω τον συνηθισμένο μου
- 3) Δεσμεύομαι εάν πρέπει να κλείνω να είμαι εργαζόμενος

Ο Αιτών Ο Υπεύθυνος της Ομάδας Ο Καθηγητής/Εκπαιδευτής

Εικόνα 6 Υπόδειγμα εκπαιδευτικού συμβολαίου

Στο Τμήμα Εκπαίδευσης απασχολείται προσωπικό αορίστου χρόνου -αλλά και επικουρικό προσωπικό- που καταλαμβάνει τις παρακάτω θέσεις:

Υπεύθυνος Εκπαίδευσης (1 άτομο- Κοινωνιολόγος)

Εκπαιδευτές/Καθηγητές (3 εκπαιδευτές: 1 φυσικός, 1 φιλόλογος, 1 Γυμναστής)

Η εκπαίδευση υλοποιείται σε τέσσερις άξονες:

- **Προγράμματα για την απόκτηση τυπικών προσόντων:** Μαθήματα Γυμνασίου και Λυκείου, Μαθήματα Η\Υ.
- **Προγράμματα προσωπικής και καλλιτεχνικής ανάπτυξης:** Ομάδα Φωτογραφίας, Ομάδα δημιουργικής γραφής, Ομάδα Θεάτρου, Εργαστήρι Γλώσσας και γραμματισμού.
- **Προγράμματα Αθλητισμού:** Ομάδα Ποδοσφαίρου, Αθλητικών δραστηριοτήτων, Ποδηλασίας και Ομάδα Γυμναστηρίου με στόχο την προαγωγή της υγείας και τη δημιουργική διαχείριση του ελεύθερου χρόνου.
- **Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Συμβουλευτική σε συστηματική βάση.**

3. Κεφάλαιο 3^ο

3.1. Εθισμός, εξάρτηση

Το πρόβλημα της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών δεν είναι τωρινό, αλλά στην εποχή μας θεωρείται ένα από τα βασικότερα προβλήματα της κοινωνίας μας με αίτια που αναζητούνται σε οικονομικούς, κοινωνικούς, ψυχολογικούς και βιολογικούς παράγοντες. Οι ουσίες πάντα αποτελούσαν μια πρόκληση για τον άνθρωπο γιατί προκαλούσαν χαλάρωση, ευφορία και αγχώλυση (Παναγής & Καστελλάκης, 2020:55-71). Ο εθισμός στα ναρκωτικά είναι μια ψυχική διαταραχή που επηρεάζει γνωστικά, συμπεριφορικά, κοινωνικά και συναισθηματικά το άτομο που είναι εθισμένο. Χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες υποτροπές και την ανάγκη για αναζήτηση μιας νέας δοσολογίας. (Takahashi, TT, Ornello, R., Quatrosi, G. et al,2021)

Τα εθιστικά ναρκωτικά επηρεάζουν το νευρικό σύστημα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνα για την ευχαρίστηση, τη μάθηση και της ανταμοιβής του εγκεφάλου. Ενώ μια άλλη ομάδα νευροδιαβιβαστών (ενδορφίνες- εγκεφαλίνες) επηρεάζουν τις αισθήσεις του ατόμου σχετικά με τον πόνο και την ευχαρίστηση. (Robinson, & Berridge, 2003).

Ο εθισμός ως έννοια εμφανίστηκε γύρω στα του 18ου αιώνα και αναφέρεται σε συμπεριφορές που δεν μπορούν να εξηγηθούν. Είναι ένα σύμπλεγμα γνωστικών συμπεριφορών και φυσιολογικών συμπτωμάτων τα οποία έχουν ως αποτέλεσμα το άτομο αυτό να μην έχει τον έλεγχο των ουσιών που παίρνει και να συνεχίζει να τις χρησιμοποιεί παρά τις δυσμενείς συνέπειες που έχουν για την υγεία του (Diamantis, Theodorakis, & Goudas, 2017,: 13). Κύριο σύμπτωμα είναι η απώλεια του ελέγχου του εαυτού του και η έντονη λαχτάρα και επιθυμία του χρήστη η οποία τον καταβάλλει. Η έννοια της ασθένειας του εθισμού περιλαμβάνει πέντε αρχές:

1. Είναι κληρονομικός: μέλη οικογενειών χρηστών μπορούν να συμπαρασυρθούν
2. Ο εθισμός είναι πάθηση
3. Ο εθισμός είναι προοδευτικός: η χρήση αυξάνει την δοσολογία του, γιατί δεν μπορεί να τον «καλύψει» και μόνο με την διακοπή μπορεί να αποδυναμωθεί αυτή η προοδευτικότητα.
4. Είναι χρόνιος: ακόμα και αν έχει απεξαρτηθεί από μια ουσία μετά από χρόνια αποχή, μια και μόνο δοκιμή μπορεί να ξανά ζωντανεύσει αυτή τη λαχτάρα, για την συγκεκριμένη ουσία.

5. Ο εθισμός έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια ελέγχου του εαυτού τους ακόμα και αν η χρήση δεν τον ευχαριστεί πιά (Ferentzy, 2002:173).

Για την αντιμετώπιση του εθισμού και των ψυχικών ασθενειών κατά τον Foucault, είναι απαραίτητο να ξεπεραστεί η αντίσταση του υποκειμένου και στόχος είναι η καταστολή είτε της γνώσης, είτε της επιθυμίας (Ferentzy, 2002:178).

3.2. Η σωματική δραστηριότητα ως βοηθητικό μέσο στην διαδικασία απεξάρτησης -απόψεις βιβλιογραφίας

Στην διεθνή βιβλιογραφία υπάρχει μεγάλη πληθώρα άρθρων και περιοδικών που αναφέρονται στα οφέλη της άσκησης κατά την περίοδο της απεξάρτησης. Οφέλη της άσκησης είναι:

1. Νευροβιολογικοί παράγοντες: με την άσκηση ενεργοποιείται το «κέντρο ανταμοιβής» του εγκεφάλου, στο οποίο έχουμε αύξηση της ντοπαμινεργικής δράσης αυξάνοντας τα συναισθήματα ευχαρίστησης και της ενίσχυσης. Το σύστημα φαίνεται ότι είναι ίδιο για τους εθισμούς. Οι χρήστες ναρκωτικών ουσιών έχουν έντονη ευχαρίστηση μέσω συγκεκριμένων αλλαγών στον εγκεφαλο μέσω των ουσιών στο βαθμό που οι «κανονικές» ευχάριστες δραστηριότητες προσφέρονται διαμέσου της άσκησης (Θεοδωράκος, Παναγιωτούνης, & Χασάνδρα, 2020:14), (Williams & William, 2004:85).
2. Ψυχολογικός: η επίδραση της άσκησης στο σεροτονινεργικό σύστημα μπορεί τουλάχιστον εν μέρει να εξηγήσει τα θετικά αποτελέσματα που έχει η άσκηση σε ψυχιατρικές διαταραχές που σχετίζονται με το στρες, όπως η κατάθλιψη και το άγχος, της ενίσχυση της διάθεσης και την ικανότητα της μεγάλης αγωνίας που προκαλεί η στέρηση των ουσιών. Οι πόθοι πολλές φορές συμβάλουν στην υποτροπή και η εξισορρόπηση αυτών των πόθων με την άσκηση, βοηθάει στην πρόληψη υποτροπής. Επιπλέον, η ενασχόληση με την άσκηση αυξάνει την αυτοπεποίθησή τους, την αυτοεκτίμησή τους, μειώνοντας παράλληλα την αρνητική τους διάθεση και την ψυχιατρική συνοσυρότητα (Sarah, Ussher, & Ussher, 2015:8-9), (Williams & William., 2004:86-87).
3. Συμπεριφορική: η άσκηση τείνει να είναι μια δραστηριότητα ενός υγιούς τρόπου ζωής, που είναι αντίθετος με την κατάχρηση ουσιών. Η άσκηση συμβάλλει σε θετικές συμπεριφορές όπως ο υγιεινός τρόπος διατροφής, ο καλός ύπνος, η μέτρια ή καθόλου χρήση αλκοόλ. Η τακτική άσκηση δημιουργεί συναισθήματα ευεξίας,

ζωτικότητας, ενέργειας και διάθεσης για καθιέρωση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Σε αντίθεση, άτομα που είναι σε χρήση αναφέρουν κακές διατροφικές συνήθειες όπως ανθυγιεινών γευμάτων ή έλλειψη γευμάτων λόγω της ανορεξίας και της αδιαφορίας για φαγητό (Sarah, Ussher, & Ussher, 2015:9).

4. Κοινωνικά αποτελέσματα: εδώ αναφέρεται η αλληλεπίδραση μεταξύ αυτών που συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες, να συνδεθούν μεταξύ τους και να γίνουν μέρος του κοινωνικού σώματος. Λόγω της άσκησης, και της βελτιωμένης διάθεσης ευνοείται η επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων η οποία σε τέτοιες δραστηριότητες είναι επιβεβλημένη. Η «σωματική επίγνωση» οι αλλαγές δηλαδή που παρουσιάζουν στο σώμα των εξαρτημένων και αφορούν αλλαγές στην φυσική τους κατάσταση και στην δύναμη, επηρεάζουν τον τρόπο που αντιλαμβάνονται το σώμα τους και την αίσθηση που έχουν για αυτό, δημιουργώντας θετικά συναισθήματα και οδηγούνται έτσι σε μια διαδικασία αυτοπροστασίας και αυτοφροντίδας του. (Diamadis, Theodorakis, & Goudas, 2017:14,25).

Βλέποντας τα παραπάνω θα μπορούσαμε να πούμε ότι η σωματική δραστηριότητα είναι ένα πολύ καλό συμπλήρωμα θεραπείας στην προσπάθεια για απεξάρτηση. Μελέτες σε συμμετέχοντες σε πρόγραμμα απεξάρτησης, με παροχή αθλητικών υπηρεσιών επί εννιά μήνες, έδειξαν βελτίωση στην φυσική τους κατάσταση, γενικότερα συναισθήματα ευεξίας, αυτοεκτίμησης, ενώ βελτιώθηκε η υγεία τους και υιοθέτησαν ένα τρόπο ζωής που προάγει την υγεία. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι οι σωματικές δραστηριότητες που εφαρμόσαν ήταν ένα εργαλείο για την πρόληψη της υποτροπής. Η άσκηση ξανακτίζει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση διαμέσου της βελτίωσης της φυσικής τους κατάστασης και των αλλαγών που παρατηρούν στο σώμα τους, έχουν λιγότερο άγχος και αξιοποιούν ποιοτικά τον ελεύθερό τους χρόνο. Στόχος είναι τα άτομα που συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες να ενισχυθούν ψυχολογικά, με τέτοιο τρόπο ώστε να μην αυξάνουν τους πόθους και τις επιθυμίες τους για χρήση (Williams & William., 2004: 87-95).

3.3. Απόψεις των θεραπευτών για την σημασία της γυμναστικής

Πριν ξεκινήσουμε την έρευνα ζητήθηκε από τον υπεύθυνο του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ Μιχάλη Σκουλά τους υπευθύνους της Θ.Κ. Μαρίνα Κοντάκη, ΚΕΚΟΕΠ Σταύρος Ευθυμιάδης, ΑΔΥ Μαρία Σμυρνάκη, και το θεραπευτικό προσωπικό της ΘΚ Στέλιο Κουτεντάκη και ΚΕΚΟΕΠ Ειρήνη Παρασκάκη, να απαντήσουν ηλεκτρονικά στο

παρακάτω ερώτημα του ερευνητή: "είναι απαραίτητη οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα κατά την διάρκεια της θεραπείας των μελών; Δικαιολογήστε την απάντησή σας."

Απαντήθηκαν απ' όλους (6) και όλοι συμφωνούν στην αναγκαιότητα αθλητικών δραστηριοτήτων στην διαδικασία απεξάρτησης. Θα καταθέσουμε τις απαντήσεις των υπευθύνων μονάδων μιας και οι απαντήσεις του προσωπικού καλύφθηκαν και είναι παρόμοιες με των υπευθύνων.

«Η ενασχόληση με τον αθλητισμό κατά την διάρκεια της απεξάρτησης και της επανένταξης είναι κρίσιμος παράγοντας για την θεραπεία και την πρόληψη της υποτροπής. Η σωματική άσκηση και η αλλαγή της σχέσης με το σώμα και την φροντίδα του είναι καθοριστικά στοιχεία στην εμπέδωση της νέας ταυτότητας. Επίσης η συμμετοχή ιδιαίτερα σε ομαδικά αθλήματα ενισχύει τις κοινωνικές δεξιότητες και την οριοθέτηση της συμπεριφοράς για την αποτελεσματικότερη συνεργασία μέσα σε μια ομάδα. Το «εγώ» αναπτύσσεται και οριοθετείται ταυτόχρονα. Εκπαιδεύεται μέσα από τις σχέσεις του με την ομάδα να κερδίζει περισσότερα όσο αφορά τους προσωπικούς και ομαδικούς στόχους» Μ. Σκουλάς

«Ο αθλητισμός μπορεί να είναι μια χρήσιμη συμπληρωματική θεραπευτική πρακτική. Σε γενικές γραμμές, η αθλητική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του στρες, της αϋπνίας και της κακής διάθεσης, εφόσον προσαρμοστεί στις ανάγκες και την κατάσταση του κάθε ατόμου. Ακόμα ο αθλητισμός προσφέρει στους ανθρώπους στόχους και δομή στην καθημερινή τους ζωή, βοηθώντας στην επίτευξη προσωπικών επιτευγμάτων. Επιπλέον μπορεί να λειτουργήσει ως υγιής αντικαταστάτης εξαρτητικών συμπεριφορών, βοηθώντας στην αποφυγή επανάληψης αρνητικών συνηθειών». Σ. Ευθυμιάδης

«Είναι εξαιρετικά ωφέλιμη και βοηθητική η οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της θεραπείας των μελών. Και αυτό, γιατί συμβάλλει στην κινητοποίηση των μελών, στη δέσμευσή τους σε ένα στόχο, στην ενεργοποίηση του ντοπαμινεργικού συστήματος με φυσικό τρόπο, στην εκτόνωσή τους, στην ψυχοσυναισθηματική ισορροπία τους, στη βελτίωση της σχέσης τους με το σώμα τους το οποίο το έχουν καταπονήσει μέσα στην εξάρτηση και γενικότερα στη βελτίωση της αυτοεικόνας, της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησής τους. Πρόκειται για ιδιαίτερα ευεργετικά οφέλη, τα οποία μπορούν να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο τόσο σε επίπεδο θεραπείας των εξαρτήσεων, όσο και σε επίπεδο πρόληψης της υποτροπής» Μ. Σμυρνάκη.

«Βοηθάει στην μείωση και διαχείριση του άγχους, μειώνει την μελαγχολική –καταθλιπτική διάθεση των μελών που οφείλεται στο πένθος από την διακοπή των ουσιών, βελτιώνει την

σωματική καταπόνηση που έχουν τα μέλη μετά από μακροχρόνια χρήση ουσιών. Φροντίζοντας το σώμα τους βάζεις σε διαδικασία να φροντίσουν και το συναίσθημα. Επίσης σύμφωνα με προσωπική παρατήρηση τα μέλη που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες μειώνουν την πιθανότητα διακοπής από την θεραπεία» Μ. Κοντάκη.

3.4. Η συστηματική άσκηση στις μονάδες του ΚΕΘΕΑ - απόψεις γυμναστών που εργάζονται στην απεξάρτηση

Στις 150 μονάδες που υπάρχουν στο ΚΕΘΕΑ, τα προγράμματα εκείνα που σε εβδομαδιαία βάση δέχονται υπηρεσίες γυμναστικής από επαγγελματίες γυμναστές είναι μόνο 9 προγράμματα. Στα υπόλοιπα προγράμματα η άθληση είναι στην αυτενέργεια του προσωπικού θεραπείας για άθληση και εκγύμναση ή καλύπτεται από εθελοντές γυμναστές. Υπήρχε τηλεφωνική επικοινωνία με όλους τους γυμναστές που κάνουν σωματικές δραστηριότητες στα προγράμματα απεξάρτησης για να δούμε τις ώρες που απασχολούν τους ωφελούμενους καθώς επίσης και το είδος της άσκησης που εφαρμόζουν. Οι πιο πολλοί έχουν επιλέξει ομαδικά αθλήματα γιατί μέσα από τα ομαδικά αθλήματα βελτιώνεται η συνεργασία, η πειθαρχία η αυτοπεποίθησή τους,

«μαθαίνουν καλύτερα την συνεργασία μεταξύ της ομάδας, τη ενίσχυσης της προσπάθειας για απεξάρτηση γιατί μέσα από το ομαδικό πνεύμα βλέπουν και την προσωπική τους αυτοβελτίωση» (Κουτσοπάνος),

«μαθαίνουν να οριοθετούνται μέσα από τους κανόνες του παιχνιδιού και της ομάδας» (Κατσικαρέλης, Πυργέλης),

«Πολλές φορές παίρνουν ως «κόστος» να χάσουν μια ομαδική δραστηριότητα ή μια δράση, αν δεν είναι «με τα όρια και της αξίες της κοινότητας ή της ομάδας» (Κυρίτης).

Επίσης τα ατομικά αθλήματα έχουν ένα χαρακτήρα πειθαρχίας, και οριοθέτησης των συμπεριφορών όπως βέβαια συμβαίνει σε κάθε αθλητή ο οποίος θέλει να βελτιωθεί και να αναδειχθεί.

«Η άσκηση προκαλεί μια εκτόνωση της έντασης της ημέρα που βιώνουν στις θεραπευτικές τους ομάδες και διαμέσου αυτής αποφορτίζονται και ηρεμούν σωματικά και ψυχικά» (Μαϊστρελης),

«πρέπει να μάθουν να εκτελούν τις ασκήσεις σωστά με τέτοιο τρόπο ώστε να μην τραυματιστούν, έχουν ένα ζήλο, θα έλεγα για άθληση, που η χρήση την είχε στερήσει και τώρα θέλουν να κερδίσουν το χαμένο έδαφος της εκγύμνασης» (Μαϊστρελης).

Τέλος, τα ατομικά αθλήματα ενισχύουν την επικοινωνία μεταξύ των μελών σε ένα πιο χαλαρό πλαίσιο, σε ένα ευχάριστο περιβάλλον γι αυτούς και τους συνασκούμενούς τους.

«Όταν έρχονται εδώ είναι κλειστοί σαν αστακοί, δεν σου πιάνουν εύκολα κουβέντα, αλλά μετά την πρώτη, δεύτερη προπόνηση σου μιλούν γι αυτούς το τι έχουν κάνει, και σιγά σιγά γίνονται πιο ανοιχτοί, δεκτικοί πιο ήρεμοι και με σένα και τους άλλους» (Ζιάκας).

Ο Πίνακας 3, μας δείχνει τις μονάδες στις οποίες η γυμναστική είναι μέρος του εβδομαδιαίου προγράμματος στις θεραπευτικές κοινότητες ή στην φάση της επανένταξης

Πίνακας 3 Μονάδες που εφαρμόζονται αθλητικές πρακτικές

Ονοματεπώνυμο ΚΦΑ	Μονάδα	Ώρες την εβδομάδα	Σωματικές δραστηριότητες	Δομές που γίνονται οι αθλητικές δράσεις
Ζιάκας Θάνος	ΚΕΘΕΑ ΟΞΥΓΟΝΟ- ΚΥΤΑΡΟ	18	TRX , ενδυνάμωση με λάστιχα	Άσκηση στις φυλακές Αγ. Στέφανου Πατρών και αθλητικές δραστηριότητες στην θεραπευτική κοινότητα
Βαγγέλης Κουτσοπάνος	ΚΕΘΕΑ ΔΙΑΒΑΣΗ	18	Βασική γυμναστική, Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ	Κοινότητα & Επανένταξη
			Παραδοσιακοί χοροί	Κοινότητα επανένταξη απόφοιτοι& εθελοντές
Χρήστος Κατσιαρέλης	ΚΕΘΕΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ	17	Ποδόσφαιρο γυμναστική, Βόλει	Θεραπευτική κοινότητα και επανένταξη

	ΚΕΘΕΑ ΣΤΡΟΦΗ	3	Ποδόσφαιρο	Έφηβοι
Γιώργος Κυρίτσης	ΚΕΘΕΑ ΕΞΟΔΟΣ	20	Ποδόσφαιρο μπάσκετ γυμναστική πινγκ- πονγκ	Θεραπευτική κοινότητα
Μαϊστρέλης Αυγερινός	ΚΕΘΕΑ ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ	20	Judo, μπάσκετ, βόλεϊ, ποδόσφαιρο	Θεραπευτική κοινότητα στις φυλακές Διαβατών
Μπαλάφας Γιώργος	ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ	18	Γυμναστήριο, Αθλητικές δραστηριότητες (μπάσκετ, sup τοξοβολία, ποδηλασία)	Θεραπευτική κοινότητα
			Ποδόσφαιρο	Κοινότητα επανένταξη
Γιάννης Πυργέλης	ΚΕΘΕΑ ΠΙΛΟΤΟΣ	20	Taekwondo, μπάσκετ, τοξοβολία, ποδόσφαιρο, ποδηλασία	Σε εφήβους

4. Κεφάλαιο 4^ο – Μεθοδολογία έρευνας

4.1. Μέθοδος έρευνας

Στην συγκεκριμένη έρευνα επιλέχθηκε η ποιοτική μέθοδος ανάλυσης. Η ποιοτική μέθοδος δεν είναι κατευθυνόμενη από τον ερευνητή, τα δεδομένα συλλέγονται στο φυσικό χώρο και χαρακτηρίζονται από φυσική ροή (Παρασκευοπούλου-Κόλλια, 2019:27). Η μέθοδος αυτή αναδεικνύει, μέσα από τις ερμηνευτικές εκφορές του λόγου, τις συμπεριφορές και τις επιλογές των υποκειμένων, ψάχνει κρυφά νοήματα των λόγων και των πρακτικών (Ζαϊμάκης 2020:15). Επίσης σε μεγάλο βαθμό βασίζεται στην ματιά του ερευνητή και προσπαθεί να αναδείξει τα πραγματικά γεγονότα και τις προθέσεις των υποκειμένων, εντός του πεδίου που προσπαθούν να διερευνήσουν. Με την μέθοδο αυτή ο ερευνητής προσπαθεί να εμβαθύνει σε εκείνα που έχουν υποθεί, να αναλύσει σε βάθος σκέψεις, απόψεις, αντιλήψεις, να ανακαλύψει τι σημαίνουν οι εμπειρίες αυτές, για το υποκείμενο αλλά και την ερευνά του (Παρασκευοπούλου-Κόλλια, 2019:27-28). Μέσα από το λόγο των ερωτηθέντων και την καθημερινή εμπειρία τους ο ερευνητής προσπαθεί να μελετήσει και να δει την κοινωνική πραγματικότητα (Ζαϊμάκης Γ., 2020:16).

Με βάση τα παραπάνω επιλέχθηκε η ποιοτική μέθοδος ώστε να αναλυθεί και να κατανοηθεί η βιωμένη εμπειρία άθλησης των μελών και των αποφοίτων του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ, να αποκτηθεί γνώση μέσα από τον λόγο και τις αφηγήσεις των ερωτηθέντων.

4.2. Τύπος συνέντευξης

Η συνέντευξη είναι το βασικό εργαλείο της ποιοτικής μεθόδου. Κατά την συνέντευξη υπάρχει μια αλληλεπιδραστική πρακτική που οδηγείται από τον ερευνητή και είναι ευέλικτη ως προς το περιεχόμενο των ερωτήσεων, με σκοπό την απόσπαση πληροφοριών σχετικά με το ερευνητικό αντικείμενο και την κατανόηση των παραμέτρων ενός γεγονότος ή μιας πράξης (Παρασκευοπούλου-Κόλλια, 2019:29). Για να είναι επιτυχημένη μια συνέντευξη θα πρέπει να διαμορφωθεί ένα κλίμα εμπιστοσύνης, σεβασμού και ένας ανοικτός διάλογος επικοινωνίας μεταξύ του ερευνητή και ερωτηθέντων (Ζαϊμάκης, 2020:21). Για την παρακάτω έρευνα χρησιμοποιήθηκε η ημιδομημένη συνέντευξη, η οποία είχε από πριν ένα προκαθορισμένο σύνολο ερωτήσεων, ένα κατάλογο από θέματα που ο ερευνητής θεωρούσε ότι πρέπει να καλύψει μέσα από την συνέντευξη (Ισαρη & Πούρκος, 2015:97). Η συνέντευξη στηρίχθηκε σε 4 θεματικούς άξονες. Στον πρώτο άξονα προσπαθούν να διερευνηθούν οι στάσεις και οι απόψεις που έχουν τα υποκείμενα σχετικά με την αθλητική πρακτική πριν έρθουν στο ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ. Στο δεύτερο άξονα

αναζητούνται οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που επιρρεάζονται από την εφαρμογή άσκησης στο σώμα τους. Μέσα από ένα τρίτο άξονα γίνεται προσπάθεια να κατανοηθεί πως η πειθάρχιση του σώματος οδηγεί σε μια αλλαγή του τρόπου που αντιλαμβάνονται το σώμα τους και τις ιδιότητές του. Τέλος στον τέταρτο άξονα διερευνούνται οι απόψεις τους για τις παρεχόμενες υπηρεσίες.

Κάθε άξονας εμπεριείχε ερωτήματα, σε γλώσσα κατανοητή και γνώριμη στο ύψος του πεδίου που εξετάζετε. Οι ερωτήσεις της συνέντευξης μπορεί να άλλαζαν από συνομιλητή ανάλογα με την πληροφορίες και τις εμπειρίες που κάθε συνομιλητής κατέθετε (Ισαρη & Πούρκος, 2015:130).

4.3. Δειγματοληψία

Η διαδικασία δειγματοληψίας είναι σημαντική για το ερευνητικό σχεδιασμό και επηρεάζει την ποιότητα των δεδομένων και τα συμπεράσματα της έρευνας. Στην παρούσα εργασία η στρατηγική που επιλέχτηκε ήταν η δειγματοληψία σε ομοιογενή δείγματα τα οποία είχαν κοινά χαρακτηριστικά (έχουν δεχθεί υπηρεσίες άθλησης την περίοδο που βρισκόταν στην θεραπευτική κοινότητα), με σκοπό τη μελέτη και κατανόηση της συγκεκριμένης ομάδας σε βάθος (Ισαρη & Πούρκος, 2015: 80-81).

Σε αυτό το σημείο, θα ήθελα να αναφέρω, ότι εργάζομαι στο ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ, ως καθηγητής φυσικής αγωγής από το 2007 και τα υποκείμενα που έδωσαν συνέντευξη, ήταν οι ωφελούμενοι της καθηγητικής μου υπηρεσίας στην κοινότητα. Η ιδιότητά μου αυτή διευκόλυνε την επικοινωνία, μια και υπήρχε εμπιστοσύνη και οικειότητα μεταξύ των δυο πλευρών (ερευνητή- ερωτώμενου). Έτσι τα υποκείμενα είχαν άνεση επικοινωνίας και εξέφρασαν τις σκέψεις τους, τις αντιλήψεις τους για την έρευνα, τις βιωμένες εμπειρίες της άθλησης στην απεξάρτηση (Τσιώλης, 2018:476).

4.4. Στόχοι έρευνας

Στόχος αυτής έρευνας ήταν η ανάδειξη των ωφελειών άθλησης για τα μέλη της θεραπευτικής κοινότητας και τις πειθαρχικές τεχνικές που εφαρμόζονται και με ποιες διαδικασίες. Για την πειθάρχιση του σώματος εφαρμόζονται τεχνικές του εαυτού. Το αποτέλεσμα είναι το άτομο να αναπτύξει ορισμένες δεξιότητες που το καθιστούν ικανό να επιλέγει πρακτικές που συμβάλουν στο τρόπο που διαχειρίζεται τον εαυτό του με αποτέλεσμα να είναι υποκείμενο της βιοπολιτικής (Μαρκόβη 2020). Στην παρακάτω έρευνα τέθηκαν τα παρακάτω ερωτήματα και διερευνήθηκαν οι απαντήσεις τους,

- Οι τεχνικές εξουσίας επιδρούν στο ανθρώπινο σώμα με αποτέλεσμα την αλλαγή του τρόπου φροντίδας του και υιοθέτηση τεχνικών που το μετασχηματίζουν;
- Οι πειθαρχικές τεχνικές που εφαρμόζονται στο πεδίο της απεξάρτησης, μέσω της επιτήρησης, είναι ικανές ώστε να οδηγήσουν τα υποκείμενα σε αυτοβελτίωση του σώματός τους, της υγείας και την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής;
- Οι τεχνικές εαυτού επηρεάζουν το σώμα, τον τρόπο σκέψης, την συμπεριφορά τους με τέτοιο τρόπο ώστε να τους οδηγήσει σε ένα νέο ξεκίνημα και σε μια νέα εικόνα για τον εαυτό τους;
- Επηρεάζει την ψυχολογία τους αυτή η πρακτική άσκησης και με ποιο τρόπο;
- Ποιες στάσεις και απόψεις έχουν για την άθληση οι ωφελούμενοι, την περίοδο που είναι στην θεραπευτική κοινότητα και ποιες μετά την ολοκλήρωση του θεραπευτικού κύκλου;
- Ποιες είναι οι απόψεις των υποκειμένων, για τις παρεχόμενες υπηρεσίες άθλησης;

4.5. Σχεδιασμός έρευνας

Πριν ξεκινήσει η έρευνα, έγινε αίτημα, (Παράρτημα Α), προς τον υπεύθυνο του Τομέα έρευνας του ΚΕΘΕΑ στην Αθήνα, όπου ζητήθηκε η αδεία διεξαγωγής της στο ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ, όπου και υποβλήθηκε ο τίτλος της πτυχιακής εργασίας, οι στόχοι της, η περίοδος διεξαγωγής και οι οδηγοί συνεντεύξεων (Παράρτημα Γ & Δ). Υπογράφηκε πρωτόκολλο συνεργασίας μεταξύ του ερευνητή και του τμήματος έρευνας του ΚΕΘΕΑ (Παράρτημα Β).

Επιλέχθηκαν 6 μέλη της θεραπευτικής κοινότητας, (2 από την Α' φάση θεραπείας, 2 από την Β' φάση θεραπείας και 2 από την Γ' φάση θεραπείας), όπου τους δόθηκε το κωδικό όνομα Κ¹, Κ², Κ³, Κ⁴, Κ⁵, Κ⁶, και 7 απόφοιτοι, οι οποίοι είχαν ολοκληρώσει το πρόγραμμα τουλάχιστον 5 χρόνια, όπου τους δόθηκε το κωδικό όνομα Α¹, Α², Α³, Α⁴, Α⁵, Α⁶, Α⁷. Κύριο κριτήριο για την επιλογή του δείγματος ήταν οι παραπάνω να έχουν δεχθεί υπηρεσίες άθλησης, κατά την περίοδο που ήταν στην θεραπευτική κοινότητα. Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν στο τμήμα εκπαίδευσης του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ, σε έναν γνώριμο για αυτούς χώρο. Η διάρκεια της συνέντευξης κυμάνθηκε από 30 έως 40 λεπτά και διεξήχθη σε ευχάριστο κλίμα.

Προκειμένου να τηρηθούν ζητήματα δεοντολογίας της έρευνας πριν από κάθε συνέντευξη επισυνάφθηκε στο ερωτηματολόγιό το έντυπο συγκατάθεσης όπου ανέφερε στοιχεία

σχετικά με τον τίτλο της έρευνας, το πανεπιστήμιο στο οποίο υλοποιείται, τα στοιχεία του ερευνητή και την διαβεβαίωση των ερωτηθέντων, ότι συμμετέχουν εθελοντικά στην έρευνα. Τους δόθηκε η διαβεβαίωση ότι θα τηρηθεί η ανωνυμία τους και ότι μπορούν οποιαδήποτε στιγμή να σταματήσουν τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Ο ερευνητής ενημέρωσε όλους τους συμμετέχοντες, ότι θα χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο καταγραφής το κινητό του τηλέφωνο και σημειώσεις πάνω στο ερωτηματολόγιο. Αφού έλαβε την διαβεβαίωση ότι δεν έχουν αντίρρηση ξεκίνησαν την συνέντευξη. Τέλος ενημερώθηκαν ότι μετά το πέρας της έρευνας μπορούν να έχουν πρόσβαση στα αποτελέσματά της (Ισαρη & Πούρκος, 2015: 80-90).

4.6. Επεξεργασία δεδομένων έρευνας

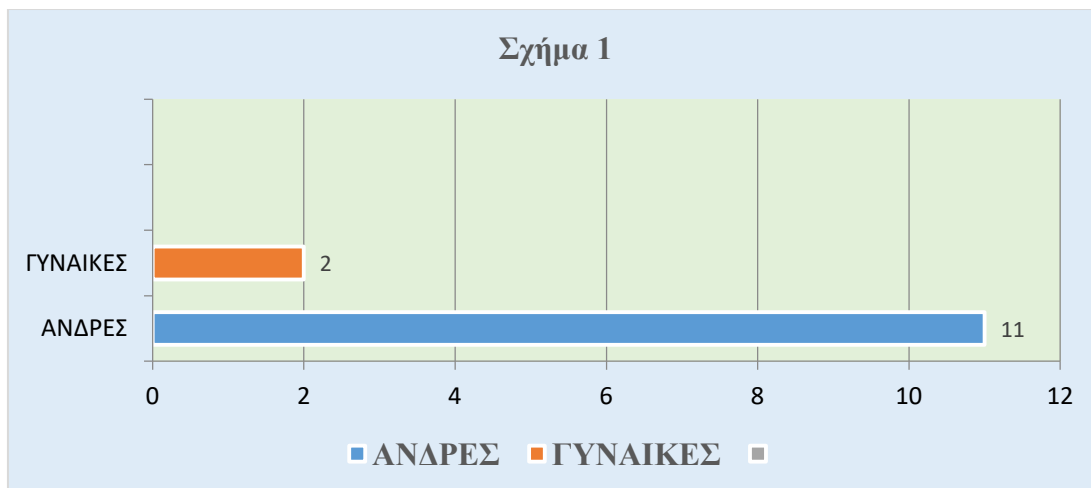
Για την ανάλυση της ποιοτικής αυτής έρευνας και την επεξεργασία των δεδομένων επιλέχθηκε η θεματική ανάλυση μια μέθοδο «εντοπισμού περιγραφής αναφοράς και 'θεματοποίησης' επαναλαμβανόμενων νοητικών μοτίβων που προκύπτουν από τα ερευνητικά δεδομένα» (Ισαρη & Πούρκος, 2015:116).

Με την απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων και την μεταγραφή τους σε κείμενο σε έντυπη μορφή (48 σελίδες Α4) και αφού διαβάστηκαν αρκετές αναγνωρίστηκαν, οργανώθηκαν και δόθηκαν νοήματα στις απαντήσεις των συνεντεύξεων σχετικά με τα ερευνητικά θέματα (Τσιώλης, 2018:97). Στην συνέχεια συγκεντρώθηκαν σε ένα αρχείο, όλες τις απαντήσεις ανά ερώτημα και μελετώντας το σύνολο του υλικού αναζητήθηκαν οι ομοιότητες και διαφορές των απαντήσεων (Τσιώλης, 2018:97). Το επόμενο βήμα ήταν η κωδικοποίηση του κειμένου, όπου κατανοώντας το νόημά τους έγινε η κωδικοποίηση (Ισαρη & Πούρκος, 2015:116). Η παραπάνω διαδικασία ήταν σημαντική για την ανάλυση των δεδομένων γιατί μέσα από την εμβάθυνση των νοημάτων αναζητήθηκαν τα πιθανά θέματα που εξ αρχής είχαν οριστεί και ταυτίζονταν μέσα από την σύγκριση και την συγχώνευση κωδικών (Τσιώλης, 2018:110). Μετά από πολλές αναγνώσεις και δημιουργία αρκετών κωδικών και θεμάτων σχετικά με τα ερευνητικά ερωτήματα ακολούθησε η συγκέντρωση των επεξεργασμένων θεμάτων και η συγγραφή των ευρημάτων (Ισαρη & Πούρκος, 2015:116).

4.7. Δημογραφικά στοιχεία έρευνας

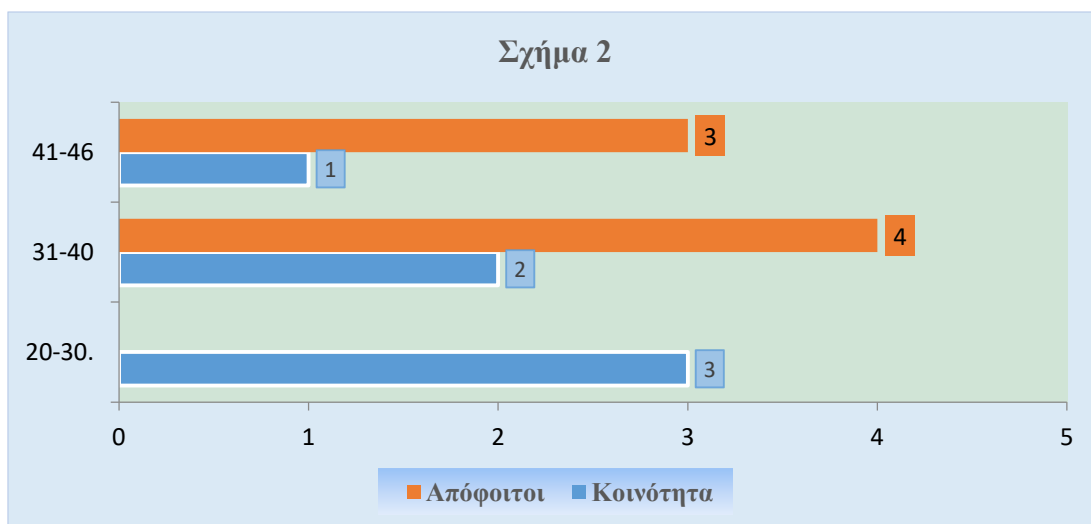
Σύμφωνα με τα στοιχεία του τμήματος έρευνας, τη δεκαετία 2013-2022 ο μέσος όρος των ατόμων που προσέγγισε το θεραπευτικό πρόγραμμα, όσον αφορά στο φύλο ήταν άνδρες σε ποσοστό 84,95%, και γυναίκες σε ποσοστό 14,64%, γι' αυτό και είναι τόσο μεγάλη η

διαφορά και στο δείγμα μας, μιας και το μεγαλύτερο μέρος των θεραπευόμενων στο ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ είναι άνδρες. Το δείγμα μας αποτελούνταν από 11 άνδρες (84,6%) και 2 γυναίκες (14,64%) που είναι πολύ κοντά στο μέσο όρο της δεκαετίας.



Σχήμα 1 Δημογραφικά στοιχεία ανά φύλο

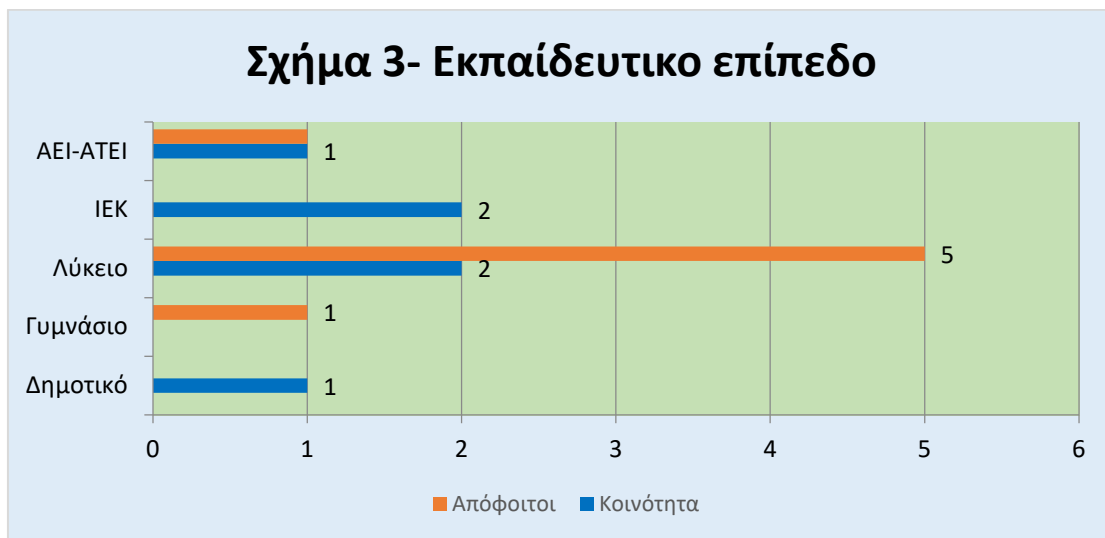
Όσο αφορά στην ηλικία του δείγματος από την θεραπευτική κοινότητα οι ηλικίες ήταν: 20-30 χρονών (3), [50% ενώ ο μέσος όρος δεκαετίας, Πίνακας 2, είναι 41,32%], 31-40 (2), [33% ενώ ο μέσος όρος δεκαετίας, Πίνακας 2, είναι 40,35%], 41> (1), [16,8% ενώ ο μέσος όρος δεκαετίας, Πίνακας 2, είναι 18,9%]. Οι απόφοιτοι βλέπουμε ότι αλλάζουν τον ηλικιακό δείκτη, μιας και έχουν ολοκληρώσει το πρόγραμμα εδώ και 6 έτη (2), 11 έτη (2), και 14 έτη (3).



Σχήμα 2 Δημογραφικά στοιχεία ανά ηλικία

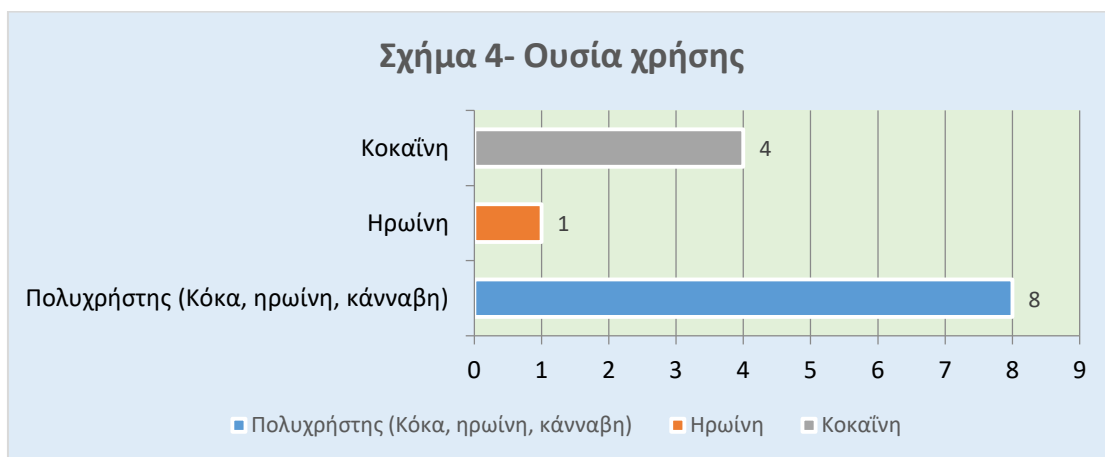
Λόγω της χρήσης και της παραβατικής συμπεριφοράς πολλοί εγκαταλείπουν την τυπική εκπαίδευση. Στο ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ τους δίνεται η δυνατότητα μέσω του νόμου του "κατ' ιδίαν διδαχθέντες", να πάρουν απολυτήριο γυμνασίου και λυκείου. Επίσης

παρατηρούμε ότι οι περισσότεροι απόφοιτοι έχουν ολοκληρώσει την τυπική εκπαίδευση και μάλιστα ένας από αυτούς ξεκίνησε να φοιτά σε πανεπιστήμιο.



Σχήμα 3 Εκπαιδευτικό επίπεδο δείγματος

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται (πίνακας 2) μια μείωση της χρήσης ηρωίνης ως πρώτης επιλογής χρήσης η οποία μειώνεται κάθε χρόνο όλο και πιο πολύ. Παράλληλα βλέπουμε μια στροφή και προτίμησης σαν κύρια χρήση της κάνναβης και δευτερεύοντος της κοκαΐνης. Τέλος, πολυχρήστης είναι εκείνος που κάνει χρήση κοκαΐνης, ηρωίνης, κάνναβης και χαπιών.



Σχήμα 4 Κύρια ουσία χρήσης

5. Κεφάλαιο 5^ο Ανάλυση

5.1. Στάσεις και απόψεις πριν έρθουν στο πρόγραμμα του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ

5.1.1 Η σχέση που είχαν με τον αθλητισμό μέχρι την στιγμή που ήρθαν στην κοινότητα.

Όσο αφορά στον αθλητισμό οι περισσότεροι απάντησαν ότι οι πρώιμες εμπειρίες, τα σχολικά και παιδικά τους αθλητικά βιώματα είναι εκείνα που είναι σχετικά με την άθληση.

«Όταν ήμουν μικρός έκανα ποδόσφαιρο και μετά έπαιζα μπάσκετ 7 χρόνια και ένα χρόνο πολεμικές τέχνες παγκράτιο, μετά μπήκε η χρήση και τα σταμάτησα όλα» Κ³

Η Κ⁴ αναφέρει πως μέσα από τις αθλητικές δράσεις της κοινότητας γνώρισε και άλλους τρόπους άσκησης.

«μου άρεσε και έκανα βόλεϊ και στο τρέξιμο ταχύτητα ήμουν πολύ καλή σε αυτό. Μετά όμως έσπασα το χέρι και τα άφησα όλα, μπήκε και η χρήση μέσα και δεν ξανά ασχολήθηκα. Πρώτη φορά πάω σε γυμναστήριο και είναι εδώ και μ'αρέσει πολύ!». Κ⁴

Μια άλλη αναφορά της άσκησης φέρεται ως διέξοδος στην προσπάθεια να διακόψει την χρήση από μόνος του, και την αξία της άσκησης για την υγεία, όπως αναφέρει ο Κ⁷:

«Σε μικρή ηλικία ασχολήθηκα με το ποδόσφαιρο, λίγο στο στίβο, μετά μου άρεσε η γυμναστική όταν μεγάλωσα πάντα όταν έκανα προσπάθειες μόνος μου να κόψω τις ουσίες ασχολούμουν με την γυμναστική γιατί μου αποσπούσε το μυαλό από την χρήση, και μου έδειχνε έναν ορίζοντα πιο καθαρό πιο υγιεινό». Κ⁷

Μόνο μια απάντησε ότι δεν είχε πρότερη εμπειρία άθλησης, μιας και δεν είχε κίνητρο από την οικογένειά της.

«Η σχέση μου με τον αθλητισμό ήταν ότι δεν είχα κανένα ενδιαφέρον, δεν μου άρεσε καθόλου, το βαριόμουν, δεν ήταν καν στην ζωή μου, γιατί ούτε και στην οικογένειά μου, κάποιος έκανε κάτι όσο αφορά τον αθλητισμό, να μου δώσουν αυτό το κίνητρο, οπότε δεν είχα κάτι» Α¹.

Η σχέση τους με τον αθλητισμό ήταν άμεσα συνεδεμένη με μια διαδικασία παρεμβάσεων είτε λόγω την χρήσης η οποία τους απόκοψε από τις αθλητικές πρακτικές είτε της μη ύπαρξης προσωπικών και κοινωνικών εμπειριών σχετικά με αθλητικά βιώματα. Οι

προηγούμενες αθλητικές εμπειρίες και η επιθυμία να αντιμετωπίσουν τη χρήση αναδεικνύουν τον στενό δεσμό μεταξύ σωματικής υγείας, ψυχολογίας και αθλητισμού για αυτά τα άτομα.

Σε ένα ερώτημα που τέθηκε στους απόφοιτους ήταν να νοηματοδοτήσουν τις αθλητικές δραστηριότητες που έκαναν όταν ήταν στην θεραπευτική κοινότητα και αν αυτές τους άλλαξαν συμπεριφορές, στάσεις ή αναπαραστάσεις περί υγείας.

Η άσκηση στην κοινότητα τους βοήθησε να επαναφέρουν το σώμα τους στην προ χρήσης εποχή, μια γνώση του εαυτού τους για το τι είχαν προκαλέσει στο σώμα τους και προβληματοποίησης για την κατάσταση που είχε περιέλθει το σώμα τους, καθιστώντας το ηθικά υποκείμενο μέσω των τεχνικών εαυτού, προκειμένου να αλλάξει σύμφωνα με ορισμένες πρακτικές άσκησης και συγκεκριμένες αισθητικές (Τζανάκης 2020:57), που είναι ένα θεμελιώδες κομμάτι της βιοπολιτικής.

«η κοινότητα είχε τη σημασία του να ξυπνήσει το σώμα σου λίγο, πιστεύω ότι ήταν θεραπευτική και λειτουργική. Μου έδωσε μια καλύτερη ώθηση για τον ίδιο μου τον εαυτό. Όταν αγαπάς το σώμα σου και ενδιαφέρεσαι, γι' αυτό μου έδωσε μια καλύτερη ώθηση».^{Α³}

«ένιωθα ότι αποδίδω βελτιώνομαι ξεκινάω και αποδίδω, ότι και στην αντοχή μου και στις δυνάμεις μου, έβρισκα μέρα με την μέρα περισσότερο τον εαυτό μου και περισσότερο ρυθμό» Α⁵.

Ο Α⁷ αναφέρει σαν κύριο λόγο την πειθάρχηση του σώματος με σκοπό την απώλεια περιττών κιλών και βελτίωση του τρόπου ζωής. Η θέση στόχων, όπως η απώλεια βάρους, ενισχύει την αυτοπεποίθησή του και θέση νέων συνηθειών και πρακτικών υγείας. Μέσω των τεχνικών του εαυτού άλλαξε τον τρόπο ζωής του σύμφωνα με συγκεκριμένες αρχές και συγκεκριμένες αισθητικές (Τζανάκης 2020:57) και εδώ η βιοπολική επιδρά στο σώμα του Α⁷

*«με βοήθησε να πειθαρχήσω, που εγώ στην χρήση δεν είχα κανένα όριο. Εμένα προσωπικά με βοήθησε πάρα πολύ γιατί άρχισα να χάνω βάρος και αυτό μου έδωσε αυτοπεποίθηση να συνεχίσω. Κατάλαβα ότι βάζοντας έναν στόχο και να μπορώ να τον καταφέρω ανεβαίνει η αυτοπεποίθησή μου και άρχιζα να δυναμώνω το σώμα μου που το είχα ταλαιπωρήσει πολύ».*Α⁷

5.1.2 Πώς επηρέασαν οι αθλητικές δραστηριότητες την απόφαση για εισαγωγή στην κοινότητα

Ένας από τους λόγους που επηρέασε την απόφασή τους να έρθουν στο συγκεκριμένο πρόγραμμα ήταν η παροχή αθλητικών υπηρεσιών κατά την διάρκεια της θεραπείας τους. Για τον Α¹ ήταν ένα επιπλέον κίνητρο για τη συμμετοχή σε μια κοινότητα, για τον Α³ η ύπαρξη υγιεινών δραστηριοτήτων ενώ για τον Α⁶ εξέλιξή του μέσω των αθλητικών δραστηριοτήτων επηρέασε θετικά την απόφασή του να έρθει στην κοινότητα.

«ήταν η πρώτη ερώτηση που έκανα όταν ήταν να έρθω στο κοινότητα αν στη κοινότητα υπάρχουν αθλητικά;» Α¹

«Δεν ήξερα πως ήταν, αλλά είπα ότι τουλάχιστον έχω να κάνω γυμναστική εκεί πέρα που θα πάω. Αφού έχω γυμναστήριο όλα καλά θα πάνε. επηρέασε στην απόφαση μου να έρθω στην κοινότητα δεν ήξερα τι είναι όταν ήρθα εδώ» Α³

«Την έκανε πιο εύκολη σκεπτόμενος ότι θα μάθω κάτι καινούργιο και κάτι που θα μου έχει να μου δώσει» Α⁶

«μια δεύτερη σκέψη ότι θα βοηθήσει ,να ανεβάσει την ντοπαμίνη που έξω την ανέβαζα με την χρήση, ενώ εδώ γίνεται με φυσικό τρόπο και πιο υγιεινό»Α².

Γενικότερα, η ύπαρξη αθλητικών πρακτικών επηρέασαν την απόφασή τους να ενταχθούν στην θεραπευτική κοινότητα, ενίσχυσαν το κίνητρό τους, και ήταν η αρχή για να αλλάξουν τον τρόπο που βλέπουν το σώμα τους, να το φροντίσουν και να ακολουθήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

5.2. Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες και σωματική άσκηση

5.2.1 Λόγοι που τους ώθησαν σε αυτήν την δραστηριότητα

Για τον Α², η αναδόμηση του εαυτού του σύμφωνα με τα υγιή πρότυπα και η αυτοβελτίωσή του είχε ως αποτέλεσμα την ψυχολογική ανάταση. Η συνειδητή απόφαση να πειθαρχήσει το σώμα του, να παρέμβει πάνω του να το βελτιώσει οδηγήθηκε κατά τον Foucault σε μια ιατρικοποίηση (Πούρκος 2017:47) Οι νέες γνώσεις για το ανθρώπινο σώμα όσο αφορά το ιδανικό σωματικό βάρος, την φροντίδα του από τη φθορά της χρήσης καθώς και την ανακάλυψη καινούργιων τεχνικών που βοηθούν στην απόκτηση στάσεων όσο αναφορά την διαχείριση του ελευθέρου χρόνου ισχύει για τον Α³.

«..πήγα για να βελτιώσω τον οργανισμό μου, το σώμα μου, γιατί όταν είσαι στην χρήση το πονάς πολύ το σώμα και σίγουρα οι αθλητικές δραστηριότητες με βοήθησαν και να προσέξω την διατροφή μου και να νιώσω ότι κάτι καλύτερεύει». Α²

«...γιατί μπορεί να αποσυμπιεστώ στο γυμναστήριο, στην αρχή έτσι ήτανε αλλά τώρα θέλω να το βάλω στην ζωή μου την γυμναστική και για να έχω ποιοτικό χρόνο μέσα στην μέρα

μου, για να βελτιωθώ και εγώ σωματικά εκτός από τον χαρακτήρα μου, τις συμπεριφορές μου και το σώμα και για την υγεία εγώ το γουστάρω το γυμναστήριο» Α³

Για τον Κ², Κ⁵ το γυμναστήριο είναι ένας χώρος εκτόνωσης της έντασης από τις θεραπευτικές ομάδες, η άθληση λειτουργεί ως μέσο αντιμετώπισης του στρες και της καθημερινής πίεσης και βελτίωσης της φυσικής κατάστασης (Diamadis, Theodorakis, & Goudas, 2017:13). Ιδιαίτερα για την Κ⁵ η νέα γνώση του γυμναστηρίου μαζί με τη σχέση εξουσίας του γυμναστή να κατευθύνει την Κ⁵ από ένα πεδίο δράσης σε ένα άλλο είχε ως αποτέλεσμα την αλλαγή αντιλήψεων όσο αφορά την άθληση στο χώρο του γυμναστηρίου.

«είναι ικανοποιητικό ξεφεύγεις εάν έχεις ένταση, από ομάδα εδώ μέσα από γκρουπ αντιπαράθεσης, σε βοηθάει να χαλαρώσεις, είναι βοηθητικό» Κ²

«Εγώ ξεκίνησα λόγο του προβλήματος που είχα στο χέρι μου αλλά μετά αυτό μπήκε μέσα μου σε βαθμό που κάθε φορά που βγαίνουμε έξω εγώ χαζεύω τα γυμναστήρια και λέω όταν τελειώσω την κοινότητα και πάω επανένταξη να! εδώ θα έρθω!...Σήμερα που ήρθα ήμουν πολύ φορτισμένη, μετά όλο αυτό μου έφυγε, ηρέμησα» Κ⁵

Για τους Κ⁶, Α⁵, Α⁶, ο λόγος ήταν ότι μέσα από την άθληση ξαναβρήκαν την χαρά που τόσα χρόνια είχαν στερηθεί από την χρήση και έπαιρναν ικανοποίηση από την προσωπική τους βελτίωση. Τα τελευταία χρόνια έρευνες έχουν την σύνδεση της ψυχικής υγείας-ευεξίας με την εμφάνιση θετικών συναισθημάτων δημιουργώντας σχέσεις εμπιστοσύνης, συνεργασίας, δέσμευση για επίτευξη στόχων, και νοσηματοδότηση για την ζωή (Κώστα, Ματσούκα,&κ.ά.,2015:26-27)

«.. ένιωθα και πιο χαρούμενος μετά από μία προπόνηση» Κ⁶

«..μου άρεσε και ευχαριστιόμουν πολύ αυτό γιατί ξανά έβρισκα τον εαυτό μου, γι' αυτό κατέβηκα κάτω να ξαναβρώ τον εαυτό μου.» Α⁵

«.. έπαιρνα τα πάνω μου στο σώμα μου, που έπαιρνα κιλά, που δυνάμωνα σωματικά μου άρεσε και ευχαριστιόμουν πολύ αυτό γιατί ξανά έβρισκα τον εαυτό μου... Επίσης εγώ νιώθω χαρά για τις πεζοπορίες που κάναμε» Α⁶.

Οι λόγοι που ώθησαν τους συμμετέχοντες στη δραστηριότητα του γυμναστηρίου είναι ποικίλοι και αποκαλύπτουν την πολυπλοκότητα των κινήτρων πίσω από τη συμμετοχή τους. Κάποιοι επικεντρώνονται στην αναδόμηση του εαυτού τους, στην πειθάρχηση του σώματος και στην βελτίωσή του, ενώ άλλοι βρίσκουν χαρά και ψυχολογική ανάταση μέσα

από την άθληση γεγονός που λειτουργεί ως βοηθητικό μέσο για την εξισορρόπηση της ψυχολογικής τους κατάστασης.

5.2.2 Σχέσεις με του συνασκούμενους

Στο πρώτο κομμάτι της συνέντευξης ο Κ1 αναφέρει την αλληλεπίδραση μεταξύ των αθλουμένων και να γίνουν μέρος του πεδίου του γυμναστηρίου ενώ στο δεύτερο μέρος αναλαμβάνει ρόλο επιτηρητή επόπτη, για αποκλίνουσες στάσεις μελών του γυμναστηρίου.

«..είναι αφοσιωμένοι και έχουν στόχο τι γυμναστική όπως και εγώ είναι πολύ ωραία σχετιζόμαστε μεταξύ μας αλλάζουμε απόψεις.... με άλλους που έρχονται για να χάσουν καθαρά το λειτουργικό δεν μου κάνει, και τους το λέω γιατί πιστεύω ότι δεν ανήκουν μέσα εκεί.»Κ¹.

Η άσκηση για τον Κ⁵, Κ⁷, Α⁷ βοηθάει στην αλληλεπίδραση και την συσχέτιση των μελών σε ένα πιο χαλαρό πλαίσιο από αυτό που υπάρχει στην κοινότητα, βοηθώντας την ανάπτυξη δικτύων φιλίας και κοινωνικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων (Diamadis, Theodorakis, & Goudas, 2017:14). Έτσι ανοίγονται ευκολότερα και έρχονται πιο κοντά μέσα από τον κοινό στόχο της αυτοβελτίωσής τους.

«Να με τον (Κ¹) οπου είχε μια τάση να υποτιμάει και δεν ήθελα να είμαστε κοντά αλλά μέσα από το γυμναστήριο ήρθαμε πιο κοντά. Το γυμναστήριο μου αφαιρεί τα βάρη τα ψυχικά και μου προσθέτει βάρη σωματικά»,Κ⁵

«..είναι ένας άλλος τρόπος για να σχετιστείς με τα παιδιά που γυμνάζονται..στην αρχή σου φαίνεται δύσκολο αλλά μόλις σου γίνει συνήθειο είναι ωραίο, ευχάριστο» Κ⁷

«..είχε και μια δόση αλληλεγγύης, ο ένας να βοηθάει τον άλλος με πιο χαλαρό και ήρεμο τρόπο..» Α⁷

Ο Α⁴ αναφέρει ότι μέσα από τη δημιουργία ενός υγιούς κλίματος ανταγωνισμού μεταξύ των ασκούμενων με σκοπό την αυτοβελτίωση ένιωθε έντονα την αλληλοβοήθεια και υποστήριξη.

«..είχε το αίσθημα του ανταγωνισμού δηλαδή να φτάσει το level μου ήταν ευχάριστο γιατί με προκαλούσε και εμένα υπήρχε μια πρόκληση το έκανε πιο ενδιαφέρον. Όποιος ήτανε πιο κάτω από εμένα -δεν το λέω υποτιμητικά- ξέρεις σωματικά και οι δυνατότητές του, τον βοηθούσα και μου έδινε μια αίσθηση ότι βοηθάω τον συνάνθρωπό μου. Αυτός που είχε

παραπάνω δυνατότητες από εμένα με προκαλούσε, με έναν υγιή ανταγωνισμό όμως να τον φτάσω, με προκαλούσε να ξεπερνάω τα όρια του εαυτού μου» Α⁴.

Η άσκηση φαίνεται να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση θετικών σχέσεων και αλληλεπίδρασης μεταξύ των συνασκούμενων. Οι παραπάνω περιγραφές από τους Κ⁵, Κ⁷ και Α⁷ αναδεικνύουν τη σημασία της άσκησης όχι μόνο για τη σωματική αλλά και για την κοινωνική ευεξία. Η άθληση προσφέρει έναν διαφορετικό τρόπο αλληλεπίδρασης με τους άλλους που γυμνάζονται. Η αμοιβαία υποστήριξη και η αίσθηση ομαδικότητας διαμορφώνουν θετικές σχέσεις και ενισχύουν το κλίμα αλληλεγγύης, ενθαρρύνοντας την ανάπτυξη δικτύων φιλίας εντός της κοινότητας.

5.2.3 Οφέλη ατομικά, ομαδικά από τις αθλητικές δραστηριότητες

Για τον Α², το σώμα του αντιμετωπίζεται ως μηχανή στο οποίο εφαρμόζονται πειθαρχικές τεχνικές για το πώς πρέπει να γυμνάζεται, ώστε να αποκτήσει ένα υγιές σώμα και να ενταχθεί σε ένα σύστημα ελέγχου, ο οποίος είναι ένας από τους δύο πόλους της βιοεξουσίας (Πούρκος, 2016:45). Τέλος η γνώση του ανθρώπινου σώματος και οι σχέσεις εξουσίας μεταξύ γυμναστή και ασκούμενου μέσα από την καθοδήγηση του πρώτου έχει ως αποτέλεσμα την αλλαγή των αντιλήψεων του δευτέρου προκειμένου να είναι στο πεδίο της αθλητικής δράσης.

«Σίγουρα πειθαρχία γιατί και τώρα αυτό προσπαθώ να κάνω, είμαι σε μια φάση του ότι πρέπει να πάω γυμναστήριο ή να κάνω ποδήλατο και να γίνω καλύτερος κατευθείαν αλλά έχω στο μυαλό μου να ικανοποιούμαι και με το λίγο, το ότι θα πάω 10 λεπτά ποδήλατο να κάνω την μέρα, εγώ είμαι ικανοποιημένος γιατί σε άλλες περιπτώσεις, μπορεί να μην το έκανα και καθόλου... Όπως σε κάθε ομάδα πρέπει να ακολουθείς ένα συγκεκριμένο πλαίσιο, κάποιους κανόνες, κάποια όρια, για μένα αυτό είναι πειθαρχία. Δεν μπορείς να κάνεις γυμναστική και να κάνεις ότι θέλεις, σε βάζει σε μια διαδικασία ότι για να μπει σε μία ομάδα πρέπει να ακολουθήσεις κάποιους κανόνες και υπάρχουν κάποια όρια». Α²

Η πειθάρχηση του σώματος αναφέρεται και από τον Κ⁷ αλλά και η γνώση για την ωφελιμότητα της άσκησης.

«..να έχω πειθαρχία με τον εαυτό μου το οποίο επιτυγχάνεται με το να υπάρχουνε τα όρια με το να ακούμε τον προπονητή τι μας λέει και είναι κάτι που θα το συνεχίσω και μελλοντικά στην γυμναστική.. είναι ένα κομμάτι που μου αρέσει να εξελιχθώ σωματικά» Κ⁷

Ο Α⁶ αναφέρει ότι η άσκηση τον έκανε πιο υπεύθυνο, τον έκανε να αναλάβει την ευθύνη του εαυτού του και των άλλων. Διαμέσου των τεχνικών εαυτού ο Α⁶ καθίσταται ηθικό υποκείμενο, ορίζοντας γι' αυτόν κανόνες διαγωγής, ώστε να ανταποκρίνεται σε ορισμένα κριτήρια ήθους και σε ένα συγκεκριμένο τρόπο ζωής (Τζανάκης, 2020:56).

«..να γίνω πιο οργανωτικός γιατί όσο μεγάλωνα είχα και την ευθύνη των υπολοίπων, ..Όταν είσαι μικρός δεν σκέπτεσαι τους άλλους παρά μόνο τον εαυτό σου .όταν μεγαλώνεις και έχεις την ευθύνη άλλων έχεις μια έννοια να πάνε όλα καλά, με βοηθούσαν να ωριμάσω και να ξυπνήσω την ωριμότητα που είχα πιο παλιά πριν μπλέξω».Α⁶

Η ικανοποίηση, η συνεργασία, η αλληλοεπίδραση είναι μερικά από τα οφέλη της άσκησης για τους Κ¹ και Α⁶ ενώ για τον Α⁷ οι τεχνικές εαυτού, που επιδρούν στο σώμα τους με σκοπό να αλλάξουν την εικόνα τους.

«..μου δίνει δύναμη και σε μένα και στον άλλον συνεχίσουμε να πάμε παρακάτω, εκεί που έχεις κουραστεί, έρχεται ο συναθλητής ή εσύ και μας παροτρύνεις 'άντε λίγο ακόμα, λίγο παραπάνω, λίγο έμεινε' και παίρνω δύναμη να συνεχίσω»Κ¹

«ε! κάτι ομαδικό, κάτι που εγώ δεν είχα μάθει να κάνω στην ζωή μου γενικά» Α⁶

«.. εγώ έπρεπε να χάσω βάρος ενώ κάποιοι άλλοι έπρεπε να προσθέσουν μυς που είχαν εξαφανιστεί από την χρήση... μπήκαν πολύ ταλαιπωρημένοι εδώ μέσα, έβλεπα την εξέλιξή τους στα αθλητικά και αυτό μου άρεσε». Α⁷

Τέλος για τον Α³, ο οποίος βάζει τον εαυτό του σε σύγκριση με τους άλλους όσο αφορά την επιστημονική ταξινόμηση του εαυτού τους και των άλλων, και κατηγοριοποιεί σε βαθμίδα- θέση την εξέλιξη του σε σχέση με τους άλλους.

«..και τον ανταγωνισμό περίμενα κάποιες φορές, με βοηθούσε να μπαίνω σε σύγκριση να βλέπω, κάποιες φορές για μένα είναι βοηθητικό ... με τις ασκήσεις που κάναμε μπορούσα να δω ποιος είναι πιο αδύναμος ή που υστερώ εγώ». Α³.

Η πειθαρχία αναδύεται ως σημαντική έννοια στις αντιλήψεις των συμμετεχόντων, καθώς εκφράζει την ανάγκη για τήρηση κανόνων και ορίων στις αθλητικές πρακτικές και συνδέεται με την επίτευξη των στόχων και την εξέλιξη του εαυτού. Η πειθαρχία του εαυτού του τον καθιστά υπεύθυνο για την επίτευξη των στόχων και είναι αποφασιστικός παράγοντας για την ενσωμάτωση σε μια ομάδα Η ανάγκη να ανταποκριθεί σε κριτήρια ηθικής και να καθιερώσει έναν τρόπο ζωής μέσα από τις τεχνικές εαυτού αποτελεί ένα

καίριο στοιχείο που αναδεικνύει τη σύνδεση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και ηθικής ανάπτυξης.

5.2.4 Νοηματοδότηση της άσκησης

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό, δημιουργεί γνώσεις για τα αποτελέσματα της επίδρασης αυτής στον οργανισμό και στην ψυχολογία του. Ιδιαίτερα για τον Α⁴ αντικαθιστά την ευχαρίστηση της χρήσης με την ευχαρίστηση της άσκησης.

«..η γυμναστική είναι ζωή για μένα Είναι το Α και το Ω για μένα, γυμνάζω το σώμα μου γυμνάζω την καρδιά μου κυκλοφορεί το αίμα, αιματώνει τον εγκέφαλο, ξεφεύγω και από την κατάθλιψη».Κ¹

«..είναι να βελτιώσω τον εαυτό μου, κάθε μέρα, κάθε εβδομάδα, κάθε μήνα να βελτιωθώ, δηλαδή αν παραιτούμαι από κάποια δραστηριότητα είναι σαν να παραιτούμαι εγώ γενικά, έτσι το έχω συνδυάσει» Κ³

«..αλλάζει η διάθεσή μου όταν φεύγω από το γυμναστήριο» Κ⁵

«Για ασχολία, μετά είδα τα οφέλη, σιγά σιγά στην πορεία. Το κομμάτι του ζυπνήματος του σώματος ήταν το πιο σημαντικό εκείνη την εποχή» Α³

«Το Α και το Ω συνοδευτικό παράλληλα στην πορεία μου στο μονοπάτι που έχω τραβήξει, χωρίς γυμναστική δεν μπορώ να φανταστώ τον εαυτό μου. Το ψαροντούφεκο που κάνω έχει παρά πολλά θετικά συναισθήματα, εναλλαγή συναισθημάτων η ορειβασία που κάνω ίσως κάποιες φορές, το να ανεβαίνεις σε ένα βουνό για μένα είναι καθαρικό του ψυχικού σου κόσμου, σου προκαλεί με φυσικό τρόπο την έκκριση αδρεναλίνης στο σώμα μου. Η αδρεναλίνη που νιώθω στο σώμα μου από τα αθλήματα πιστεύω ότι είναι η ίδια με εκείνη που ένιωθα όταν έψαχνα να πάρω, να βρω την χρήση και να πιάω. Αυτήν την αδρεναλίνη εγώ τώρα την παίρνω με τον πιο φυσικό και υγιεινό τρόπο που υπάρχει στον κόσμο». Α⁴

«..ίσως είναι και από τα καλύτερα αντιβιοτικά, το θεωρώ ένα πολύ καλό πράγμα για να ανεβάσεις την ψυχολογία σου φυσικά». Κ⁶

Η άθληση επιδρά στις τεχνολογίες του εαυτού, τον τρόπο σκέψης ο οποίος αλλάζει και βάζει στόχο την αυτοβελτίωση και την εξέλιξη για τον Α⁷.

«Με έκανε να νιώθω ζωντανός, ότι μπορώ ακόμα, ότι δεν έχω ξοφλήσει και ότι έχω περιθώρια βελτίωσης». Α⁷

*«Η άσκηση σε μαθαίνει να βάζεις στόχους και να τους πετυχαίνεις όταν θυμάμαι την κοινότητα θυμάμαι πάντα το ποδήλατο, και το παραλλήλω με τη ζωή μας, όπως η ζωή με τις δυσκολίες της, και πάμε στο στόχο μας».*Α¹

Η άσκηση για του ωφελούμενους θεωρείται σύμφωνα με τις αναφορές τους, ένα μέσο για την ψυχολογική τους ανάταξη, επιφέροντας θετικά αποτελέσματα στην ψυχική τους υγεία και ένα μέσο που σχετίζεται στενά με την προσωπική τους ανάπτυξη και την καλύτερη κατανόηση του εαυτού.

5.2.5 Οι λόγοι που επέλεξαν την άθληση στην θεραπευτική κοινότητα

Η σημασία της ύπαρξης και τήρησης των κανόνων αναδείχθηκε ως ένα καθοριστικό στοιχείο για τη συμμετοχή τους στις αθλητικές δραστηριότητες. Παρά το χαλαρό κλίμα, η τήρηση των κανόνων αποδείχθηκε θεμελιώδης, καθώς οι άνθρωποι αυτοί είχαν ζήσει μια ζωή χωρίς όρια, δίχως δεσμεύσεις και χωρίς στόχους. Οι αθλητικές δραστηριότητες ανέδειξαν την πειθαρχική εξουσία, όπου ο γυμναστής ανέλαβε τον ρόλο του κυρίαρχου, θέτοντας όρια και κανόνες σε κάθε αθλητική δραστηριότητα.

«...μου άρεσε γιατί ήταν οριοθετημένο και παρότι δεν είχα κάνει ποτέ, σιγά σιγά με κέρδισε» Α³

«Η αντικειμενικότητά σου, όπως ένας γονιός έχει τα παιδιά του ίσα και εσύ έτσι ήσουν και αυτό το πράγμα το έχω και εγώ τώρα με τα δικά μου παιδιά. Όταν κάποιος ξέφευγε και έκανε τα δικά του, παρέμβαινε τους κανόνες τον έβαζες στην θέση του κανείς δεν ένιωθε αδικημένος αυτό τους επηρέασε όλους. Όταν κάποιος έτρεχε πιο μπροστά από το κοπάδι εσύ τον έφερνες πίσω μας κρατούσες όλους συγκρατημένους σε μια ομάδα, πως είναι το λιοντάρι που κρατάει και φυλάει την αγέλη; Κάπως έτσι και τα υπόλοιπα έρχονται από μόνα τους αυτήν είναι η βασική αρχή» Α⁴

Η άσκηση στο πεδίο της απεξάρτησης, είναι σημαντική για την ψυχική ευεξία. Βοηθάει στη μείωση του στρες, και της θετικής διάθεσης, και έχει θετικές επιδράσεις στη σωματική αυτοαντίληψη και την εικόνα του σώματος. Η άσκηση επιπλέον βοηθάει για τη βελτίωση της υγείας ή για δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, (Donaghy, 2007).

«..έβρισκα σιγά-σιγά τον εαυτό μου, μου άρεσε και που έφευγα από την ρουτίνα της καθημερινότητας που υπήρχε εδώ μέσα καθαριότητες, λειτουργικό και βρίσκαμε λίγο τον εαυτό μας» Α⁵

«Το συναίσθημα που είχα μετά δηλαδή η ικανοποίηση που σαν άνθρωπος εγώ δύσκολα έπαιρνα ικανοποίηση» Α¹

«..μου μαθαίνει να φροντίζω το σώμα μου, να το αγαπώ και να το κάνω καλύτερο βάζοντάς του στόχους με το ίδιο τρόπο που κάνουμε και στην ΘΚ και παίρνω ικανοποίηση μέσα από αυτό..» Κ¹

«..να με χαλαρώσει, στο να ανεβάζει την ψυχολογία μου, είναι βοηθητικό, είναι χαλαρωτικό, ηρεμεί το μυαλό μου..» Κ²

Η σχέση άσκησης και θετικής διάθεσης μπορεί να εξηγηθεί με φυσιολογικές και ψυχολογικές εξηγήσεις. Η αυξημένη ροή αίματος στον εγκέφαλο διεγείρει την απελευθέρωση φυσικών χημικών ουσιών που ενισχύουν τη διάθεση, γνωστές ως ενδορφίνες. Μελέτες έχουν δείξει ότι βρίσκεται στο αίμα των ανθρώπων μετά από άσκηση. Μελέτες σε ζώα έχουν δείξει ότι χημικές ουσίες που εξαντλούνται κατά τη διάρκεια της κατάθλιψης - νορεπινεφρίνη, ντοπαμίνη και σεροτονίνη - απελευθερώνονται κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αυτοί οι νευροδιαβιβαστές έχουν συσχετιστεί με την ανύψωση της διάθεσης, (Donaghy, 2007).

«..καμιά φορά ξεφεύγω και βάζω παραπάνω κιλά παίρνω ντοπαμίνη από αυτό το συγκρίνω με την κόκα που έπαιρνα την ντοπαμίνη της κοκαΐνης αυτή την στιγμή είμαι γαλήνιος αλλά νιώθω πολύ ενέργεια μέσα μου ζωντανός, με καθαρό μυαλό όμως.» Κ¹

«..για να απαντήσω ειλικρινά αυτό που σου δίνει η χρήση δεν μπορείς να το πάρεις από κάτι άλλο, αλλά το παίρνεις σε μικρές δόσεις μέσα στην μέρα όλο αυτό που νιώθεις σε 15 λεπτά με την χρήση το νιώθεις κατά την διάρκεια της ημέρας σε μεγάλο βαθμό οπότε θα μπορούσα να πω, πως ναι.. Κ⁵

«..την ικανοποίηση που έπαιρνα εγώ με την χρήση την άμεση ικανοποίηση με ένα πιόμα μπορώ να την βρω μετά το γυμναστήριο που ξέρω κιόλας ότι μπορεί να κουραστώ να κάνω κάτι που μου αρέσει αλλά με τον καιρό –μπορεί να μην είναι άμεση- αλλά μετά από καιρό θα βλέπω μια εξέλιξη πάνω στο σώμα μου μια βελτίωση στις αντοχές μου» Κ⁶

5.3. Πειθάρχηση σώματος – σωματοποίηση

5.3.1 Αντιμετώπιση μυοσκελετικών προβλημάτων μέσω της άθλησης

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να ωφελήσει αποτελεσματικά σε ατομικό επίπεδο την αντιμετώπιση δυσλειτουργιών που έχουν ως αίτια το κόστος της χρήσης. Πολλές φορές τα

άτομα έρχονται με χαμηλή αυτοπεποίθηση και ένα αίσθημα αποθάρρυνσης για άσκηση λόγω του μυοσκελετικού τους προβλήματος. Η αντιμετώπισή του τους αλλάζει την διάθεσή, είναι εμφανής η αλλαγή συμπεριφοράς και η βελτίωση της σχέσης του με την άθληση.

«..μόνο κάτι σπασίματα παλιά αλλά μέσα από την γυμναστική μπορώ να τα αντιμετωπίσω και να δυναμώσω.. μου έχει περάσει ο πόνος στην μέση και στον αυχένα μου» Κ¹

«Όταν ήρθα στην κοινότητα είχα αγκύλωση από την χρήση στο χέρι μου. Ήταν το πρώτο πράγμα που με έκανα να πιστέψω στην γυμναστική γιατί στο νοσοκομείο μου είχαν πει ότι θα επανέλθει μετρά από 6-8 μήνες το χέρι και αν!, αλλά ευτυχώς με την γυμναστική το χέρι μου επανήλθε μετά από 1 μήνα» Κ⁴

«..έχω ρήξη μηνίσκου και χιαστού .. προσπαθώ να το δυναμώσω κάνοντας συγκεκριμένες ασκήσεις όταν πηγαίνω στο γυμναστήριο .., με πεισμώνει να συνεχίσω γιατί βλέπω πως υπάρχει βελτίωση με το γυμναστήριο... όταν ήρθα είχε αδυνατίσει το πόδι μου γιατί δεν γυμναζόταν σωστά. Ε ! τώρα μπορώ να πω ότι έχει έρθει σε μια σειρά, έχω πάρει βοήθεια από το γυμναστήριο» Κ⁶.

5.3.2 Αλλαγή στάσεων αντιλήψεων σχετικά με την άθληση

Κατά την παραμονή στην θεραπευτική κοινότητα είναι αντιληπτή η αλλαγή του τρόπου αντιμετώπισης το σώματος, της σκέψης και της συμπεριφοράς. Κύριος σκοπός τους είναι μέσα από τις τεχνικές του εαυτού να υπάρξει αυτομεταμόρφωση. Αξίζει να αναφερθεί ότι όλοι οι ερωτηθέντες και από την κοινότητα αλλά και οι απόφοιτοι, αναφέρθηκαν στην αλλαγή του τρόπου που αντιμετώπιζαν το σώμα τους, πριν την χρήση, κατά τη διάρκεια και τον τρόπο που φροντίζουν πια τον εαυτό τους, όπως αλλαγή στάσεων και συνηθειών. Τέλος, αναφέρονται και στην βιοπολιτική, στην ύπαρξη μέσα από την επιστήμη της ιατρικής και την σχέση με τον εαυτό τους.

«..ότι πριν την κοινότητα ήμουν πολύ αναβλητικός, μπορεί να ήθελα να πάω γυμναστήριο πηγαινα μια εβδομάδα σταματούσα αυτό που με βοήθησε ήταν να πιστεύω παραπάνω στον εαυτό μου, να βάζω έναν στόχο και να προσπαθώ να τον πετύχω, και αυτό το ακολουθώ και μετά από 11 χρόνια που είμαι καθαρός, δηλαδή προσπαθώ να αντιμετωπίσω αυτήν την αναβλητικότητα που είχα στο παρελθόν» Α²

«..το κακοποιούσα το σώμα μου, τελευταία ειδικά ήταν να πάω για τα κυπαρίσσια και όταν μπήκα στην κοινότητα πήρα τα πάνω μου και άρχιζα να το φροντίζω.» Α⁶

«Αλλαγές εξωτερικές έχασα κοντά 15-20 κιλά, μέσα σε 3-4 μήνες. Εσωτερικές άρχισα να ακούω το σώμα μου και άρχισα να εκτιμώ την υγεία μου Α⁷

«.. μπήκα στην κοινότητα και ήμουν 62 κιλά τώρα είμαι 85 κιλά, έμαθα να φροντίζω τον εαυτό μου, να τρέφομαι σωστά, με τα φρούτα, το πρωινό μου. Είμαι πιο συνειδητοποιημένος, πιο σοβαρός, μαθαίνω να ακούω, πράγμα που δεν το είχα πριν, με έμαθε να έχω αυτοκυριαρχία στον εαυτό μου και στο σώμα μου, πριν μιλούσε η ουσία τώρα μιλάει το συναίσθημα και το μυαλό. Κ¹

«Η παραίτηση με είχε φάει και η αναβλητικότητα δεν έκανα τίποτα καθόμουν σπίτι δεν έκανα κάτι δημιουργικό ή κάτι παραγωγικό για μένα, όσο καιρό ήμουν έξω, ενώ αυτό το πράγμα έχω κερδίσει με τον εαυτό μου να γίνω παραγωγικός και δημιουργικός άνθρωπος κάθε φορά που κάνω πράγματα είτε αυτό είναι άθληση είτε πάνω στην κοινότητα όλα έχουν μια αρχή και ένα τέλος που για καθένα κρίνεται και παίρνεις επιβράβευση» Κ²

«Το παραμελούσα, δεν το πρόσεχα καθόλου, το υποτιμούσα το τραυμάτιζα. Τώρα αν και 44 χρονών θέλω να το φτιάξω θέλω να το προσέξω» Κ⁴

«το σώμα χτίζεται αρκεί να υπάρχει θέληση, και είναι κάτι που μπορείς να αλλάξεις» Κ⁵

«Δεν το σεβόμουν είχα παραιτηθεί τα τελευταία χρόνια δεν με ένοιαζε τίποτα. Το γυμναστήριο με έμαθε να το αγαπάω το σώμα μου, να το προσέχω, όπως επίσης και την υγεία μου. Εδώ μέσα έχασα 20 κιλά μέσα σε 4 μήνες, δεν υποτιμάω πια τον εαυτό μου με τίποτα, αρχίζω και το σέβομαι τον εαυτό μου μέσω του γυμναστήριου» Κ³

Οι παραπάνω αφηγήσεις, δείχνουν την εμφανή αλλαγή στις στάσεις, τις πεποιθήσεις και τις συνήθειες των συμμετεχόντων σχετικά με την άθληση. Η παραμονή στη θεραπευτική κοινότητα φαίνεται να συμβάλλει στην ευαισθητοποίησή τους όσον αφορά στη φροντίδα και την ευεξία του σώματός τους. Η άθληση είναι ένα μέσο που διεγείρει αυτή την αλλαγή, ενθαρρύνοντάς τους να αντιμετωπίσουν το σώμα τους με περισσότερο σεβασμό και φροντίδα. Οι συμμετέχοντες αναφέρουν αλλαγές όχι μόνο στην εξωτερική εμφάνιση (απώλεια βάρους), αλλά και στην εσωτερική τους κατάσταση. Η άθληση φαίνεται να λειτουργεί ως κινητήριος δύναμη για την ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης, της προσωπικής ευθύνης και της διαρκούς βελτίωσης. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες αναφέρουν την έννοια της αυτομεταμόρφωσης, υπογραμμίζοντας την επίδραση της άθλησης στην αλλαγή των προσωπικών τους πεποιθήσεων και της στάσης ζωής. Η άθληση εμφανίζεται ως ένα εργαλείο για την επίτευξη εσωτερικής ισορροπίας και ευημερίας. Τέλος, η βιοπολιτική

διάσταση είναι εμφανής, καθώς οι συμμετέχοντες αναφέρουν τη σχέση της άθλησης με την υγεία τους και την αυτοκυριαρχία στον εαυτό τους. Η άθληση είναι ενσωματωμένη σε μια ολοκληρωμένη διαδικασία αλλαγής που αφορά τόσο τη σωματική όσο και την ψυχολογική διάσταση του ατόμου.

5.3.3 Το πλαίσιο επιφέρει πειθαρχία;

Η ύπαρξη πειθαρχικών τεχνικών μέσα από μικρές τιμωρίες σε αποκλίνουσες συμπεριφορές και στάσεις με σκοπό την πειθάρχηση. Για τον Α² η τήρηση του προγραμματισμού ήταν κάτι που κατακτήθηκε με εκπαίδευση και με τεχνικές του εαυτού.

«Θεωρώ πως ήταν ένα αυστηρό όπως ταίριαζε στις περιστάσεις της κοινότητας, εμείς είχαμε μάθει να είμαστε χωρίς όρια, δίχως κανόνες και νομίζω μας βοήθησε να εξελιχθούμε μετέπειτα...Στην συνέπεια γιατί ξέραμε ότι είχαμε αθλητικά πρέπει να είμαι στην ώρα μου εκεί πέρα, γιατί θα έχανα τις αθλητικές δραστηριότητες και επειδή ήταν κάτι το οποίο μου έδινε ικανοποίηση, με βοήθησε στο να προγραμματίζω και την μέρα μου, εκείνη την ώρα να έχω τελειώσει ότι εκκρεμότητες» Α²

«Ήτανε όπως έπρεπε να είναι οριοθετημένο, με κανόνες. Κανόνες πώς να προσέχουμε το σώμα μας θυμάμαι ποτέ δεν ξεκινήσαμε οτιδήποτε αθλητικό χωρίς ζέσταμα, βασικό, μας πέρασες δηλαδή ότι χρειαζόμαστε ζέσταμα για να κάνουμε κάτι σαν να πηγαίναμε σχολείο και να μαθαίναμε τα πρώτα μας γράμματα. Στο μπάσκετ που πάω τώρα και παίζουμε μια φορά την εβδομάδα δεν παίζω αν δεν κάνω λίγες διατάξεις στους μύες που συμμετέχουν σε αυτό το άθλημα» Α⁴

«Το πλαίσιο ήταν τέτοιο που συνέλαβε να πειθαρχήσουμε σωματικά. Όταν ήμουν στο γυμναστήριο πριν ξεκινήσουμε να κάνουμε το πρόγραμμά μας κάναμε ζέσταμα, που μας το έβαζες εσύ και το κάναμε πάντα και μας έλεγες «πάντα ζέσταμα διατάξεις πριν την άθληση». Τώρα που πάω στο ποδόσφαιρο, πηγαίνω μισή ώρα πιο νωρίς να κάνω ζέσταμα και τις ασκήσεις που μας έδειχνε εσύ τότε που κάναμε προπόνηση» Α⁷

Ένα επιπλέον στοιχείο που βγαίνει από την συνέντευξη του Α⁴ και Α⁷ είναι ο έλεγχος της γνώσης για το πώς πρέπει να χειριζόμαστε το σώμα ώστε να αποφεύγονται οι τραυματισμοί και αυτό κατακτήθηκε μέσα από συνεχείς επαναλήψεις των διατακτικών ασκήσεων.

«.. εμείς οι απόφοιτοι και οι άλλοι στην επανένταξη το χάνουμε μερικές φορές αλλά εμείς οι ίδιοι ξανά επαναφέρουμε κάποιον που δεν είναι οριοθετημένος.. με τον τρόπο αυτό δεν δείχνουμε το καλό παράδειγμα στην κοινότητα...» Α⁶

Στην συνέντευξη αυτή ο Α⁶ αναφέρει ότι η πειθαρχία εφαρμόζει ένα μηχανισμό που εξαναγκάζει μέσω της παρατήρησης να ομαλοποιούνται οι παρεκκλίνουσες συμπεριφορές.

«Η πειθαρχία είναι ένα βασικό κομμάτι που μαθαίνουμε μέσα από τις κανόνες της κοινότητας αλλά και των αθλητικών δραστηριοτήτων, πως πρέπει να ξανά αναδομήσουμε την ζωή μας, τα συναισθήματά μας, τις σχέσεις με τους άλλους και μου κάνει αυτό πάρα πολύ να οριοθετήσουμε τον εαυτό μας ακόμα και αυτά τα μικρά πράγματα, είναι αυτά που θα μας κάνουν καλύτερους διαφορετικούς» Κ¹.

«.. σε μαθαίνει να πειθαρχείς σωματικά. Αν εγώ όταν μου είπες «ότι σε 2 μήνες το χέρι σου θα είναι ικανό να κεντά», και δεν σε πίστευα, δεν θα έκανα τις ασκήσεις που ήταν εστιασμένες στο πρόβλημά μου, δεν θα το είχα επαναφέρει» Κ⁴

Το πειθαρχικό βλέμμα του γυμναστή στις περιοχές που χρειάζονται επίβλεψη, φροντίζει ώστε να ομαλοποιούνται στάσεις, με τη χρήση άκαμπτων συστηματοποιημένων ασκήσεων και του λόγου, προκειμένου να έχουμε μια παραγωγή υπάκουων και παραγωγικών σωμάτων.

Οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν τη σημασία της πειθαρχίας και των κανόνων στο πλαίσιο της κοινότητας. Οι προγραμματισμένες δραστηριότητες, όπως η άθληση, εφαρμόζονται με αυστηρό προγραμματισμό, ενθαρρύνοντας τη συνέπεια και την προσήλωση στους στόχους. Η πειθαρχία φαίνεται επίσης να διδάσκεται μέσω της άθλησης, όπου οι συμμετέχοντες πρέπει να τηρούν κανόνες, να προσέχουν το σώμα τους και να ακολουθούν τις οδηγίες του γυμναστή. Η συνεχής επανάληψη ασκήσεων, η ακολούθηση προκαθορισμένων διαδικασιών ενισχύουν την προσήλωση και την ανάπτυξη διακριτικών πειθαρχικών ικανοτήτων. Οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν ότι η πειθαρχία είναι κρίσιμη για τη διαμόρφωση ενός νέου τρόπου ζωής και την αναδόμηση των προτεραιοτήτων τους. Συνδέουν την πειθαρχία με την αυτο-οργάνωση, την υπευθυνότητα και την ικανότητα να ακολουθούν κανόνες και οδηγίες

5.3.4 Οι πειθαρχικές τεχνικές επιδρούν στο σώμα και την ψυχή του ασκούμενου

“..ήταν η δύναμη που μου έδινε, ήμουν και άνθρωπος που δεν είχα πολύ πίστη στον εαυτό μου, που δεν πίστευα ότι μπορώ να καταφέρω πράγματα, δηλαδή ότι θα μάθω εγώ ποδήλατο μου ήταν αδιανόητο κι όμως τα κατάφερα. Αυτό με δυνάμωσε και την ποδηλατοδρομία τότε αφού θυμάμαι η εμψύχωση όλοι μαζί να καταφέρουμε κάτι το είχαμε συνδυάσει, πως θα ξεφύγουμε από τη χρήση «φτάσαμε τα καταφέραμε» τότε ήρθαμε πιο κοντά” Α¹

Μέσα από την αφήγηση της Α¹ βλέπουμε ότι ενισχύθηκε η αυτοπεποίθησή της και το ομαδικό πνεύμα για έναν κοινό στόχο με αποτέλεσμα το δέσιμο της ομάδας.

«Όταν ήμουν στην χρήση ... είχα σκουριάσει, να το πω έτσι όπως το νιώθω αυτή τη στιγμή, οι αθλητικές δραστηριότητες με βοήθησαν στο να κινηθώ λίγο περισσότερο, στο αν κάνω κάτι το σώμα μου έχει την δυνατότητα να βελτιωθεί, να αλλάξει...αλλαγές είδα στη ψυχολογία μου στο πόσο όλο αυτό μου έδινε ικανοποίηση» Α²

«Όταν ήρθα στην κοινότητα ήμουν αδύναμος και ατροφικός ... σίγα-σιγά έσφιζα απέκτησα μια καλή φυσική κατάσταση που μου έδωσε αυτοπεποίθηση το δυνάμωμα αυτό. Πήγαινα στο ποδόσφαιρο έπαιζα 10 λεπτά και μετά σου φώναζα να με κάνεις αλλαγή, γιατί δεν μπορούσα να παίζω άλλο και έφτασε μέσα σε 4-5 μήνες που ήμουν στην κοινότητα να βγάζω ολόκληρο αγώνα χωρίς να κουράζομαι» Α⁵

Οι τεχνικές του εαυτού επιδρούν στον Α² και Α⁵, με σκοπό να αλλάξει τον τρόπο που συμπεριφέρεται στο σώμα του και να αλλάξει την αυτοεικόνα του. Η καινούργια εικόνα έχει ως αποτέλεσμα την αυτοεκτίμηση του εαυτού του με αλλαγή της ψυχολογίας του.

«ευελιξία που απέκτησα το χάσιμο βάρους χωρίς δίαιτα, έτρωγα μετρημένα, έτρωγα τις προκαθορισμένες ώρες, διατροφή υπήρχε σταθερή και πολύ περπάτημα. Αυτό με έκανε πώς να σου το πω, πώς βλέπαμε τους αθλητές του στίβου που πάνε και τρέχουνε και κάνουν μααραθώνια έτσι ήθελα και εγώ το σώμα μου, ήθελα ένα υγιές σώμα με υγιείς αρθρώσεις» Α⁴

Η γνώση του ανθρώπινου σώματος και η ανάγκη να κατατάξει τον εαυτό του σε αντίστοιχες επιλεγμένες ομάδες (θέσεις), ανάλογα με τη φυσική του κατάσταση και το σωματικό του βάρος εντάσσει τον Α⁴ σε μια διαδικασία γνώσης του εαυτού του και των άλλων.

«Κατάλαβα μέσα εδώ ότι δεν γίνεται να τα κάνω όπως τα θέλω, να τα κάνω με τον δικό μου τρόπο, ουσιαστικά δεν με έχει βγάλει πουθενά, είναι καλό να ακούς και κάποιον που ξέρει» Κ¹

Οι τεχνολογίες του εαυτού οδηγούν τον Κ¹ σε συμμόρφωση με τους κανόνες που υπάρχουν στις αθλητικές δραστηριότητες και σε ένα συγκεκριμένο τρόπο ζωής σύμφωνα με τις αρχές και συγκεκριμένες αισθητικές.

«όσο αφορά την ψυχολογία μου, μου αποβάλλει το άγχος και με ηρεμεί» Κ³

«με μαλακώνει και με επηρεάζει θετικά στην ψυχολογία μου» Α¹

«Καλύτερη ψυχολογία φεύγει η πίεση του λειτουργικού, νιώθω ικανοποιημένη με την πρόοδο όσο αφορά την φυσική μου κατάσταση» Κ⁴

Για τους Κ³, Α¹ και Κ⁴, η άσκηση συμβάλλει ώστε να δημιουργηθούν θετικά συναισθήματα και σκέψεις για αυτήν την πρακτική αλλά και γενικότερα για τους ίδιους.

Οι πειθαρχικές τεχνικές οδήγησαν τον Κ1, στο να αναγνωρίσει τη σημασία του να ακούει και να συμμορφώνεται με τους κανόνες, καθιστώντας τον πιο υπάκουο και συνειδητοποιημένο. Οι πειθαρχικές τεχνικές φαίνεται να συμβάλλουν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των ατόμων. Μέσα από την υπέρβαση προκλήσεων, όπως το να μάθουν νέες δεξιότητες (π.χ., οδήγηση ποδηλάτου), εμπειρίες επιτυχίας, ενισχύουν την πίστη στον εαυτό τους. Φαίνεται να έχουν θετική επίδραση τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική πλευρά των ατόμων, ενθαρρύνοντάς τα να επιδιώκουν τη βελτίωση του εαυτού τους και την επίτευξη στόχων. Η άσκηση συμβάλλει στην ανάπτυξη φυσικής ικανότητας και αυξάνει την αντοχή τους στον καθημερινό και αθλητικό βίο.

5.3.5 Βιώματα από αυτήν την πρακτική άσκησης- πειθάρχησης

«μπόρεσα να έχω μια ομάδα τότε που μπορούσαμε να στηριχτούμε ο ένας στον άλλον και να τα καταφέρουμε με την βοήθεια και του γυμναστή μας να προχωρήσουμε δίχως να εγκαταλείψουμε γιατί ο ένας έδινε βοήθεια στον άλλον» Α¹

«..άλλο το ποδήλατο αυτό που έκανα για μένα το θεωρούσα αδύνατο, όχι η διαδρομή το να τελειώσω, όσο όλο αυτό το σκηνικό το ομαδικό, να ποδηλατούμε όλοι μαζί, ήταν απερίγραπτο.» Α⁴

Ο κοινός στόχος και η ανάγκη να ανήκει σε μια ομάδα, τους έφερε πιο κοντά, τους έκανε ομάδα για την Α¹ και Α⁴ που είναι το βασικό συστατικό για κάθε επιτυχημένη πορεία μιας ομάδας.

«Άμα σου πω ότι θυμάμαι ακόμα την στέκα που έσπασα, (γέλια!), μην το γελάς καθόλου, όχι που με έβαλες και την πήρα, ο αγώνας που τράβηξα να μαζέψω τα ευρώ ένα-ένα. Με την καρδιά μου το έκανα τότε και με αίσθημα ευθύνης, και όχι κοίτα τώρα τον Γιώργο τι μου έκανε να πάω να τρέχω, να έχω τα ζόρια μου, να έχω και την στέκα. Ήταν μια πρόκληση για μένα να μαζέψω ένα-ένα τα χρήματα ήταν και θέμα εγωισμού και περηφάνιας, δεν γίνεται τώρα μια στέκα 17 ευρώ, θυμάμαι και πόσο έκανε...» Α⁴

Για τον Α⁴ η πειθαρχική εξουσία του γυμναστή και η αποκλίνουσα συμπεριφορά του αθλούμενου, η οποία μέσω των πειθαρχικών τεχνικών της τιμωρίας λειτουργεί ανατρεπτικά για τον ίδιο αλλά έχει επίδραση και στους άλλους.

«μετά ανέκτησα τις δυνάμεις μου και ήταν πολύ πιο εύκολο να ανταπεξέλθω στην καθημερινότητα του λειτουργικού κομματιού και εννοείται το εσωτερικό μου υπήρξε αλλαγή γιατί ένιωθα καλά με το εαυτό μου» Α⁴

Για τον Α⁴ βρίσκεται σε μια διαδικασία ομαλοποίησης και μια επιθυμία για αλλαγή του τρόπου που αντιλαμβάνονταν τη ζωή.

Η πρακτική άσκησης-πειθάρχησης οδηγεί στη δημιουργία ισχυρών ομαδικών δεσμών. Οι αθλούμενοι αναφέρουν τη σημασία της ομαδικής υποστήριξης και της κοινής προσπάθειας για την επίτευξη κοινών στόχων. Η προσπάθεια και η επίτευξη στόχων, που αρχικά θεωρούνταν αδύνατοι, ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση των ατόμων, δίνοντάς τους την αίσθηση ότι μπορούν να ξεπεράσουν προκλήσεις και να τους οδηγήσει σε προσωπική ανάπτυξη. Με το παράδειγμα της στέκας, αποκαλύπτει την επίδραση της πειθαρχημένης προσέγγισης του γυμναστή και των τεχνικών τιμωρίας. Αναφέρει ότι η πρόκληση και η ανάγκη να ξεπεράσει τα προσωπικά του όρια αντικατοπτρίζονται στον εσωτερικό του κόσμο και στην αίσθηση ευθύνης, απέναντι στον γυμναστή.

5.3.6 Τρόποι που επιτυγχάνεται η σωστή και οργανωμένη δραστηριότητα

«Στην γνώση του γυμναστή και να μην το παρακάνουν με τα βάρη, να παρεμβαίνουμε και εμείς όταν βλέπουμε ότι κάποιος ξεφεύγει και να τον επαναφέρουμε» Κ¹

«Η τήρηση του πλαισίου των εκπαιδευτικών και η διασφάλιση από πλευράς μας όταν βλέπουμε ότι κάποιος ξεφεύγει» Κ³

«Να τηρείς τις οδηγίες του προπονητή σου σωστά, να έχεις μια παρέα να γυμνάζεσαι, να δίνει δύναμη ο ένας στον άλλον, να θέτεις όχι πολύ υψηλά στάνταρ- στόχους και να προχωράς σταθερά» Κ⁵

«ο γυμναστής, η ασφάλεια, η συνέπεια και οι αξίες που είπα πριν. Το να είμαστε συνεπείς είναι κομμάτια που δεν υπήρχαν στο παρελθόν και μέσα από εδώ μαθαίνονται» Κ⁶

Στις παραπάνω αφηγήσεις η πειθάρχηση επιτυγχάνεται από την ιεραρχική επιτήρηση του γυμναστή μέσα από το πανοπτικόν βλέμμα του αλλά τα ίδια τα υποκείμενα, που αναλαμβάνουν ρόλο εποπτών για τον έλεγχο και την πειθαρχία των κανόνων, γιατί όπως αναφέρει ο Foucault, όλοι είμαστε «οχήματα» της εξουσία και μέσα από τον λόγο και τους κανόνες μας ωθεί να πράξουμε το σωστό (Pylypa,1998:24). Η επίτευξη σταθερών και εφικτών στόχων συμβάλλει στη συνεχή πρόοδο και τη διατήρηση της πειθάρχησης. Η ενίσχυση της πειθάρχησης επιτυγχάνεται μέσω των αξιών που τίθενται. Η συνέπεια και η τήρηση των κανόνων αντιλαμβάνονται ως αξίες που πρέπει να τηρούνται.

5.3.7 Ανατροφοδότηση αυτού του βιώματος από τους αποφοίτους

«..το θυμάμαι με πολύ χαρά και αγάπη όλο αυτό το κομμάτι στην κοινότητα» Α¹

«Είχα λαχτάρα για τα αθλητικά και ήθελα να είμαι μέσα, με χαρά το βίωσα όλο αυτό... ήξερα ότι άμα θα πάω, θα περάσω ευχάριστα και δημιουργικά το χρόνο μου» Α⁶

«Με χαρά. Αυτό το κομμάτι στην γυμναστική πάνω το θυμάμαι με πάρα πολύ χαρά» Α³

«οτιδήποτε ψυχολογία να είχες στην κοινότητα αν ήταν κακή, θετική, αρνητική, τα αθλητικά ήταν το πιο καθαρό κομμάτι εξέλιξης που υπήρχε εδώ μέσα. Εδώ, απλά έπαιρνες εφόδια μάθαινες, και για το σώμα σου και με τις γνώσεις για το πως θα εκπληρώσεις ένα στόχο, πως θα οργανώσεις μια πεζοπορία... με σπρώχνατε συνέχεια να γίνω καλύτερος. Α⁴.

Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αντιλαμβάνεται ως κομμάτι της κοινότητας που τους προσέφερε χαρά και αγάπη. Επίσης, θεωρείται το πιο καθαρό κομμάτι εξέλιξης, όπου οι απόφοιτοι παίρνουν εφόδια, μαθαίνουν για το σώμα τους και αποκτούν γνώσεις για την εκπλήρωση στόχων. Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες λειτουργεί ως κίνητρο για τη βελτίωση.

5.3.8 Ενισχύοντας την προσπάθεια της απεξάρτησης μέσα από τα αθλητικά

«Ναι γιατί όπως σου είπα ήμουν άτομο που δεν πίστευα σε μένα και περίμενα να δω την εξέλιξή μου στο ποδήλατο» Α¹

Για την Α¹ η βελτίωση του εαυτού, έδινε νέα κίνητρα για να μείνει να δει μέχρι που μπορεί να φτάσει

«Ήταν ένα μικρό κομμάτι, ήξερα ότι ανήκω σε αυτήν την ομάδα, κάποιες φορές που υπήρξε μέσα μου και έλεγα ακόμα και να φύγω τώρα, θα αφήσω και ανθρώπους και την προσπάθειά μου.... ήταν ένα κομμάτι και αυτό και ένιωθα ότι ανήκω σε αυτό και δεν μπορώ να το αφήσω» Α³

Ναι. Κάποιες φορές έλεγα στον εαυτό μου «δεν πάνε στο διάβολο όλοι θα τα παρατήσω και θα φύγω να διακόψω» και μετά έλεγα «και η μπάλα; Η ομάδα; Και όλα αυτά θα τα χάσεις; Εγώ είχα λαχτάρα κάθε Τετάρτη να πάω να παίξω και αυτό ήταν ένα κομμάτι που με είχε κρατήσει κάποιες φορές. Πολλές φορές όταν παζάρευα σκεφτόμουν και αυτό: «Όπα! είναι και το ποδόσφαιρο στην μέση και δεν ξανά έχει μπάλα άμα φύγεις» και αυτή η σκέψη με κρατούσε». Α⁵

Για τους Α³ και Α⁵ η ομάδα λειτούργησε ως τρόπος ενθάρρυνσης και δέσμευσης με αυτήν. Επίσης η ομάδα μείωνε την πιθανότητα διακοπής από την θεραπεία τους.

«Όταν διέκοψα πήρα 15 κιλά και ήτανε ένας από τους λόγους που έβαλα μπροστά μου λέγοντας ξέρεις κάτι με την χρησούλα θα αρχίσουμε να χάνουμε βάρος και όλα καλά, οπότε την χρησιμοποίησα σαν άλλοθι στον εαυτό μου, ίσως αυτή την φορά θα το κάνω αλλιώς οπότε αυτό είναι ένα κομμάτι για την οποία ο αθλητισμός με κράτησε. Ο άλλος λόγος είναι ο βιοχημικός, η χαρά που σου προσφέρει η έκκριση αδρεναλίνης μέσα από τον αθλητισμό και τα υποκατάστατα της χρήσης. Α⁷

Οι τεχνικές του εαυτού ορίζουν για τον Α⁷ κριτήρια για τον τρόπο ζωής του, του καθορίζει κανόνες και τον μεταμορφώνει.

Οι συμμετέχοντες αναζητούσαν βελτίωση του εαυτού τους και βρήκαν στον αθλητισμό έναν τρόπο να πιστέψουν στις δυνατότητές τους. Η συναισθηματική σύνδεση με την ομάδα λειτουργεί ως κίνητρο για να συνεχίσουν. Η προοπτική της βελτίωσης και η ιδέα της συνεχούς προσπάθειας χρησιμεύουν ως κινητήριες δυνάμεις για τη διατήρηση της συμμετοχής στον αθλητισμό και ως εργαλεία αντιμετώπισης των εξαρτήσεων. Συχνά η σκέψη για τη συνέχιση της συμμετοχής στον αθλητισμό λειτούργησε σαν εσωτερική

συνομιλία. Η σκέψη για τον χαμένο κίνδυνο της αποχώρησης αποτελεί ένα είδος αυτο-καθοδήγησης και αυτοπειθαρχίας. Τέλος, ο αθλητισμός λειτουργεί ως εναλλακτική συμπεριφορική επιλογή για τους συμμετέχοντες, βοηθώντας τους να αντικαταστήσουν εθιστικές συμπεριφορές με θετικές και υγιείς.

5.3.9 Πως ο αθλητισμός επιδρά στην γέννηση στάσεων και αντιλήψεων για τη ζωή

Μετά από την επιρροή των αθλητικών δραστηριοτήτων από τον κύκλο της κοινότητας και της επανένταξης όλοι τους κράτησαν μια ασχολία αθλητική (χόμπι) εξελίσσοντας αυτό που πήραν από την κοινότητα. Το σώμα αντιμετωπίστηκε ως μηχανή που έπρεπε να εξελιχθεί για το πώς θα πρέπει να ενταχθεί σε ένα σύστημα ελέγχου που η κοινωνία απαιτούσε. Η βιοεξουσία επέδρασε πάνω δημιουργώντας υπάκουα σώματα, η οποία τα καθοδηγεί πως πρέπει να οργανώσουν τη ζωή τους ώστε να έχει μεγαλύτερη διάρκεια. (Ζαϊμάκης Γ. , 2015: 119)

«Χόμπι που έχω πάρει από την κοινότητα ήταν η ορειβασία, το γνώρισα στην κοινότητα και μου άρεσε, δεν το κάνω μόνος μου αλλά όποτε μου δίνεται η ευκαιρία και με άλλους το κάνω». Α²

«Κόλλησα το μικρόβιο, της προπόνησης, της γυμναστικής, αυτό είναι που έχω ακόμα και τώρα» Α³

« οι πεζοπορίες, στην αρχή το είχα ψάξει και πήγαινα αλλά μετά λόγω δουλειάς το άφησα, αλλά το δρόμο μας τον έδειξες εσύ...εμείς τώρα οργανώνουμε τις δικές μας εξορμήσεις, αλλά εσύ μας έδειξες τον τρόπο» Α⁶

«συμμετέχω στο εργασιακό πρωτάθλημα μπάσκετ κάνω μια φορά την εβδομάδα προπόνηση με την ομάδα και ετοιμαζόμαστε για αυτό. Επίσης παίζω τένις 3 φορές την εβδομάδα έχω ξεκινήσει από το Σεπτέμβρη (4 μήνες) και συνεχίζω και μου αρέσει πολύ» Α⁷

«οι πεζοπορίες ήτανε λίγο αδρεναλίνη φεύγα αυτό που κατεβήκαμε μια φορά στην Πρέβελη το φαράγγι το κουρταλιώτικο ..ακόμα το θυμάμαι. Προχθές πήρα με τις κόρες μου ,τις λέω φύγαμε να πάμε Πικ-νικ, ναι!, ναι! μου είπανε, πήραμε τα πράγματά μας και ανεβήκαμε το βουνό, .. κοίτα τα χέρια μου γδαρμένα γιατί καθάριζα το μονοπάτι, για να περνούν τα κορίτσια από πίσω, σε δύσβατα μέρη που δεν μπορούσαν να περάσουν τις σήκωνα και τις ανέβαζα πάνω, και ανεβήκαμε τέρμα επάνω σε κάτι σπηλιές, καταρράκτες, κάτι τέτοια πράγματα δηλαδή το μικρόβιο το έχω πάρει από εκεί από τις πεζοπορίες που κάναμε με την κοινότητα» Α⁴.

Ο αθλητισμός αντιμετωπίζεται ως μια δραστηριότητα που συνεχίζεται και μετά την ολοκλήρωση της θεραπευτικής διαδικασίας. Τα άτομα εξελίσσουν και διατηρούν το ενδιαφέρον τους για τον αθλητισμό μετά την απεξάρτησή τους. Ο αθλητισμός λειτουργεί ως μέσο συνεχούς εξέλιξης. Η συνεχής προσπάθεια για βελτίωση και η συμμετοχή σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες δημιουργούν ένα περιβάλλον διαρκούς ανάπτυξης. Οι συμμετέχοντες διατηρούν τα αθλητικά χόμπι που απέκτησαν από την κοινότητα, όπως η ορειβασία και η γυμναστική. Το αθλητικό χόμπι γίνεται μέρος της ζωής τους και συνεχίζει να ενθαρρύνει την κίνηση και τη δραστηριότητα, εμποδίζοντας την επιστροφή σε αρνητικά στοιχεία της ζωής τους, όπως η χρήση ουσιών. Τέλος, η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες όπως προπονήσεις και παιχνίδια, διατηρεί την κοινωνική συνδεσιμότητα., ο αθλητισμός επηρεάζει θετικά τις αντιλήψεις και τις στάσεις των ατόμων, προσφέροντας ένα πλαίσιο συνεχούς ανάπτυξης και δραστηριότητας.

5.4. Απόψεις για τις παρεχόμενες υπηρεσίες

5.4.1 Ανταποκρινόταν στις ανάγκες των ωφελούμενων το πρόγραμμα άσκησης;

Στο ερώτημα αν οι υπηρεσίες που δέχονται είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες τους, η πλειοψηφία απάντησε θετικά. Μόνο δύο διαφοροποίησαν τη θέση τους, υποστηρίζοντας ότι οι σχέσεις εξουσίας της ομάδας, καθώς και τεχνικές εαυτού, τους καθοδήγησαν από ένα πεδίο δράσης σε ένα άλλο, με σκοπό να αλλάξουν για να ανταποκριθούν στα κριτήρια και τις αρχές της ομάδας στην οποία θέλανε να είναι, αλλά σύμφωνα με τους κανόνες που αυτή έθετε.

«Κάποιες ναι ,σε κάποιες χρειάστηκα να προσαρμοστώ και εγώ. Προσαρμόστηκα με το να μάθω να οριοθετώ τον εαυτό μου για να μπορώ να ανήκω σε μια ομάδα τέτοια να έχω την ανάγκη να ανήκω σε μια ομάδα δεν με ένοιαζε αν έπαιζα στο ποδόσφαιρο βασικός μου αρκούσε που ήμουν στην ομάδα». Α²

«Οι υπηρεσίες που δέχθηκα ήταν προσαρμοσμένες στις ανάγκες της πλειοψηφίας, εγώ τις προσαρμόστηκα και τις έκανα δικές μου» Α⁴.

Οι περισσότεροι ωφελούμενοι θεωρούν ότι οι υπηρεσίες άσκησης που λαμβάνουν προσαρμόζονται στις δικές τους ανάγκες. Ωστόσο, υπάρχουν και περιπτώσεις που υποστηρίζουν ότι οι σχέσεις εξουσίας και οι τεχνικές εαυτού τους τους ανάγκασαν να προσαρμοστούν περισσότερο στο πλαίσιο της ομάδας ή σε νέες αρχές και κριτήρια που έθεσε η ομάδα. Επιπλέον, η ανάγκη να ανήκουν σε μια ομάδα φάνηκε σημαντικότερη από

το να αποτελούν βασικά μέλη σε αθλητική δραστηριότητα, υπογραμμίζοντας τη σημασία της κοινωνικής σύνδεσης και αναγνώρισης.

5.4.2 Δυσκολίες από αυτήν την πρακτική

Στον Α² βλέπουμε ότι έχει καταλάβει ότι για να μπορέσει να ακολουθήσει το προγραμματισμό της κοινότητας αλλά και ο ίδιος να βάλει τη ζωή του σε μια τάξη, θα πρέπει να αλλάξει και αυτό γίνεται με την θέλησή του μετατρέπεται σε υποκείμενο μέσω των τεχνολογιών του εαυτού.

«Στις αρχές μέχρι να ξυπνήσει το σώμα μέχρι να μάθω να βάζω έναν προγραμματισμό στον εαυτό μου, τις προτεραιότητές μου και τι είναι σημαντικό για μένα, τέτοιες δυσκολίες» Α²

Εδώ βλέπουμε ότι ο Α⁵ κάνει έναν διαχωρισμό μέσα στο χώρο του γυμναστηρίου για το επίπεδο της φυσικής κατάστασης ο οποίος είναι ανομοιογενής. Όπως έλεγε και ο Foucault(1989:190), για να διαχωρίσεις ένα άτομο σε αγύμναστο ή γυμνασμένο, δεν χρειάζεται γνώση για τη θέση που έχει, αλλά για να διαχωρίσεις πειθαρχημένα σώματα, η γνώση αυτή χρειάζεται με σκοπό να παρέμβεις και να εξειδικεύσεις την παρέμβαση που θα ακολουθήσει. Ο Α⁵ έχει την γνώση για την παραγωγή διαφορετικών σωμάτων και την θέση που βρίσκεται αυτός, όσο αφορά το επίπεδο της φυσικής του κατάστασης, μέσα το χώρο του γυμναστηρίου. Οι πειθαρχικές τεχνολογίες βοηθούν επομένως στη δημιουργία παραγωγικών σωμάτων μέσα από τη επιτήρηση του γυμναστή, εφαρμόζοντας διαφορετικό πρόγραμμα άσκησης ανάλογα με τι θέση που έχει, το επίπεδό τους.

«..δυσκολίες στο όσο αναφορά ότι εγώ ήθελα κάτι παραπάνω, αλλά ορισμένες φορές, δεν μπορούσα να το επιβάλω, γιατί υπήρχαν όρια και συνάνθρωποι που δεν μπορούσαν να ακολουθήσουν και έτσι αναγκαστικά ακολουθούσα το πρόγραμμα που εσύ μας είχες δώσει» Α⁵

Οι δυσκολίες αποτελούν μέρος της διαδικασίας αλλαγής και προσαρμογής και αντικατοπτρίζουν τη σημασία της προσωπικής προσπάθειας, της θέλησης και της επιμονής κατά την υιοθέτηση νέων τρόπων ζωής και πρακτικών άσκησης. Επίσης, ο τρόπος που ο Α² χρησιμοποιεί την τεχνολογία για να βάλει τη ζωή του σε τάξη αντανάκλα τη διαδικασία εναρμόνισης του εαυτού του με τις αλλαγές που επιθυμεί να πραγματοποιήσει.

5.4.3 Προτάσεις βελτίωσης- αλλαγών

Οι περισσότεροι απάντησαν αρνητικά μονό ο Α⁴ αναγνωρίζοντας τις θετικές επιδράσεις στην άθληση την περίοδο που ήταν στην κοινότητα αναφέρει:

«Ναι με κάποιο τρόπο. Αυτή η κοινότητα να έχει γήπεδο ποδοσφαίρου μπάσκετ δικό της, ή ακόμα και τένις ή ένα μεγάλο γήπεδο που να χωρίζεται σε επιμέρους» Α⁴.

Η δημιουργία περισσότερων εγκαταστάσεων μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της αθλητικής κουλτούρας και στην προώθηση της σωματικής δραστηριότητας στην κοινότητα.

5.4.4 Κλείνοντας τη συνέντευξη κάτι που θέλουν να αναφέρουν

Ο Α⁴ αναφέρει την ανάγκη να συνεχίσουν οι αθλητικές δραστηριότητες στην κοινότητα γιατί μέσα από τους κανόνες που η «εξουσία» του γυμναστή θεσπίζει πετυχαίνεται η πειθάρχηση του σώματος, λειτουργώντας στο επίπεδο της βιοεξουσίας για τον Α⁴. *«Πιστεύω ότι πρέπει να υπάρχουν αθλητικά μέσα σε μια θεραπευτική κοινότητα το κομμάτι της άθλησης είναι ένα μικρόβιο που κάποιες φορές βγαίνει σε πολύ καλό με την σωστή οριοθέτηση γιατί εμένα μου κάνει καλό ακόμα και σήμερα» Α⁴*

Για τον Α⁶ οι πειθαρχικές τεχνικές εφαρμόστηκαν στο σώμα του Α⁶ με σκοπό να του δείξουν τον τρόπο για το οποίο πρέπει να γυμνάζεται ώστε να βελτιωθεί και να αποκτήσει συνήθειες που θα του καλυτερεύουν την ζωή, εντάσσοντας σε ένα σύστημα ελέγχου της ζωής του. Η βιοεξουσία επέδρασε στο σώμα του Α⁶ μεταβάλλοντας σε ένα πειθαρχημένο σώμα.

«Είμαι ευγνώμων όσο αφορά αυτό το κομμάτι, σε ευχαριστώ που μου έδειξες αυτό το δρόμο και είμαι ευγνώμων για το πόσο ωραία νιώθω και ξέρεις κάτι, το ψάχνω και το αποζητάω τώρα πια αυτό το κομμάτι» Α⁶

Ο Α⁷ αναγνωρίζοντας τις θετικές επιδράσεις της άθλησης για την δημιουργία γνώσης, όσο αφορά το πόσο υγιείς και σωματώδης είναι κάποιος, αλλά και την ανάγκη ύπαρξης πειθαρχίας, άρα σχέσεων εξουσίας γυμναστή – αθλούμενου, στο χώρο άθλησης.

«Θεωρώ ότι τα αθλητικά είναι πυλώνας της θεραπείας γιατί τα ταλαιπωρημένα σώματα που έρχονται εδώ μέσα έχουν ξεχάσει κάποιους μύες να επικοινωνούν με τον εγκέφαλο λόγω της χρήσης. Οπότε όταν αρχίζει σιγά-σιγά να ζυπνάει είναι πολύ σημαντικό γιατί ζυπνούν αισθήματα και συναισθήματα, και η αυτοπεποίθηση, το κομμάτι της πειθαρχίας και η κοινότητα δεν θα ήταν κοινότητα αν δεν υπήρχαν οι αθλητικές δραστηριότητες, θα ήταν κάτι

άλλο, μετά πάμε σε νοσηλευτική κατάσταση. Είναι αυτό που δίνει την ταυτότητα στην κοινότητα του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΗΝΗ. Α⁷

Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες εντός της θεραπευτικής κοινότητας φαίνεται να συνδέεται στενά με τη δημιουργία ταυτότητας, την απόκτηση πειθαρχίας και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Σε γενικές γραμμές, οι αθλητικές δραστηριότητες φαίνεται ότι παρέχουν στους συμμετέχοντες μια δομημένη μορφή δραστηριότητας. Στηρίζονται σε σχέσεις εξουσίας μεταξύ γυμναστή και αθλούμενου, και διαδραματίζουν ρόλο στη διαμόρφωση της ηθικής και της κοινωνικής συνείδησης. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν την αξία των υγειονομικών οφελών και την θετική επίδραση που έχει η άθληση κατά την θεραπευτική διαδικασία.

6. Κεφάλαιο 6^ο – Συμπεράσματα

Σύμφωνα με την μελέτη της βιβλιογραφίας και την ανάλυση της έρευνας, όπως παρουσιάζεται παραπάνω, οδηγούμαστε στα ακόλουθα συμπεράσματα:

Οι προηγούμενες αθλητικές εμπειρίες ως αποτέλεσμα της «έξης», που είχαν από τις πρώιμες εμπειρίες στα σχολικά ή εφηβικά τους χρόνια δόμησαν τις επόμενες έξεις (Πούρκος, 2017:47). Προκειμένου να βελτιώσουν την απόδοσή τους οι πρακτικές ασκήσεις απαιτούν εκπαίδευση του σώματος και ενδεδειγμένων πρακτικών (Μακρυνιώτη, 2004) με σκοπό να αναδείξουν τον στενό δεσμό μεταξύ σωματικής υγείας, ψυχολογίας και αθλητισμού για αυτά τα άτομα (Diamantis, Theodorakis, & Goudas, 2017:28), επηρεάζοντας σε μεγάλο βαθμό την απόφασή τους να παρακολουθήσουν πρόγραμμα απεξάρτησης.

Μέσα από την προβληματοποίηση, του ανθρώπινου σώματος, που καθορίζει το εύρος και βάθος των δυνατοτήτων μορφοποίησης καθώς και τις τεχνικές που διατίθενται προκειμένου να επέλθει αυτή η τροποποίηση του εαυτού (Τζανάκης, 2020:53), το σώμα δίνεται στον εαυτό του ως αντικείμενο στοχασμού και διαμέσου των αθλητικών πρακτικών, καθοδηγείται στην αυτοποίηση, στην τροποποίηση του εαυτού, τόσο σε ατομικό-υποκειμενικό, όσο και σε συλλογικό-θεσμικό επίπεδο και οδηγεί στην ανάπτυξη μιας μέριμνας για τη φροντίδα του εαυτού, όσον αφορά στο ιδανικό βάρος, ενίσχυσης του σώματος, τη φροντίδα του σώματος, μέσα από την ηθική διάσταση της ιατρικής, τον ιατρικό στοχασμό, βάσει των κυρίαρχων ηθικών αξιών (Τζανάκης, 2020:53). Η θέση στόχων, όπως η απώλεια βάρους, βελτίωση σωματικών πρακτικών μέσω της άσκησης, ενισχύει την αυτοπεποίθησή του και τον ωθεί στην υιοθέτηση νέων συνηθειών και πρακτικών υγείας. Επιδρώντας η βιοπολική στα σώματα των υποκειμένων-μέσω των τεχνικών του εαυτού-αλλάζει τον τρόπο ζωής τους προβάλλοντας μια αυτοπειθαρχία του εαυτού τους σύμφωνα με συγκεκριμένες αρχές και συγκεκριμένες αισθητικές (Τζανάκης 2020:57),.

Οι πειθαρχικές τεχνολογίες στο χώρο του γυμναστηρίου είναι εμφανείς και βοηθούν στην δημιουργία υπάκουων και παραγωγικών σωμάτων. Ο διαχωρισμός τους σε αδύναμους-λιποβαρείς, υπέρβαρους-κανονικούς, γυμνασμένους-αγύμναστους, τους διαχωρίζει ως προς τη θέση που καταλαμβάνουν σχετικά με το κανονικό σώμα, εφαρμόζοντας μια πειθαρχική κατανομή. Η θέση αυτή ιεραρχεί τα προσόντα τους, τις ικανότητες που

καθένας έχει. Η πειθαρχία ανταμείβει μόνο με το σύστημα της προαγωγής επιτρέποντας την απόκτηση θέσεων και τιμωρεί με την υποβάθμιση και την καθαίρεση (Foucault, 1976:240). Η χειραγώγηση των σωμάτων με την ανάπτυξη πρακτικών δίαιτας για τους υπέρβαρους και πρακτικών άσκησης για τους αγύμναστους καθιστούν τα υποκείμενα υπεύθυνα για την υγεία τους και την καλή φυσική τους κατάσταση. Η εγκατάσταση μιας πειθαρχικής τεχνολογίας υγιεινής και άσκησης προετοιμάζει καλύτερα τα άτομα για την υποδοχή της βιοπολιτικής (Μακρυνιώτη, 2004:37-38).

Στο επίπεδο της ψυχολογίας, τα άτομα που συμμετέχουν σε πρόγραμμα απεξάρτησης, αντιμετωπίζουν προκλήσεις όχι μόνο φυσικές αλλά και ψυχολογικές. Η σωματική δραστηριότητα μειώνει το άγχος και τα συμπτώματα κατάθλιψης, (Diamadis, Theodorakis, & Goudas, 2017:14,23). Έρευνες έχουν αναδείξει τη σύνδεση της ψυχικής υγείας-ευεξίας με την εμφάνιση θετικών συναισθημάτων, δημιουργώντας σχέσεις εμπιστοσύνης, συνεργασίας, δέσμευση για την επίτευξη στόχων και νοηματοδότηση για τη ζωή, θετική εικόνα για το σώμα και αυτοέλεγχο (Κώστα, Ματσούκα, & κ.ά., 2015:26-27), στοιχεία που ενδυναμώνουν το θεραπευτικό αίτημα. Η ψυχική ανάταση λόγω της άσκησης επηρεάζει θετικά την πορεία του ατόμου στην διαδικασία της θεραπείας, κυρίως στην φάση της θεραπευτικής κοινότητας, καθώς ευνοεί την επικοινωνία ανάμεσα στους συμμετέχοντες. Η επικοινωνία εδώ ορίζεται ως αλλαγή απόψεων, συναισθημάτων, ιδεών και σκέψεων μεταξύ τους σε αντιδιαστολή με την φάση της εξάρτησης όπου η επικοινωνία ήταν «μπλοκαρισμένη» (Diamadis, Theodorakis, & Goudas, 2017). Μέσα από τις πρακτικές άσκησης παρατηρείται η αλλαγή στην αίσθηση της εικόνας τους, η συναισθηματική αποφόρτιση, ο έλεγχος του θυμού και η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, στοιχεία που ενισχύουν το άτομο να υιοθετήσει καλές πρακτικές για την μετέπειτα πορεία του.

Η αθλητικοποίηση του σώματος γεννιέται μέσα στην θεραπευτική κοινότητα και συνεχίζεται και μετά την ολοκλήρωση του θεραπευτικού κύκλου. Είναι μια διαδικασία συγκρότησης του αθλητικού σώματος με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και ικανότητες οι οποίες ευνοούν την αλλαγή της προγενέστερης αντίληψης. Η αθλητικοποίηση μέσα στο θεραπευτικό πρόγραμμα είναι ένας μηχανισμός της βιοεξουσίας που επιτρέπει την πειθαρχημένη εκπαίδευση των ατομικών σωμάτων και την τήρηση των κανόνων της υγιεινής, της φυσιολογίας, και της παιδαγωγικής που οδηγούν στην συγκρότηση του αθλητικού υποκειμένου (Ζαϊμάκης Γ, 2015: 120).

Όπως προκύπτει από την ανάλυση, το σώμα στο πλαίσιο του γυμναστηρίου αποτελεί αντικείμενο πειθάρχησης και κανονικοποίησης. Πρόκειται για μια αρχιτεκτονική που οδηγεί στην μεταμόρφωση των ατόμων μέσα από τους μηχανισμούς επιτήρησης και εξουσίας, ελέγχοντας τις συμπεριφορές τους και μετασχηματίζοντας τις κινήσεις τους και καταλήγει ώστε το άτομο να υιοθετεί σωματικές πρακτικές που βελτιώνουν το σώμα του, αλλά και του επιτρέπουν να διαμορφώσει τη νέα του κοινωνική ταυτότητα (Foucault, 1976). Η ιεραρχημένη συνεχής και λειτουργική επιτήρηση είναι σημαντική εξαιτίας των νέων μηχανισμών εξουσίας που ενέχει. Χάρη στις τεχνικές της επιτήρησης η επίδραση στο σώμα πραγματοποιείται σύμφωνα με τους νόμους της οπτικής και της μηχανικής μέσα σε ένα ολοκληρωμένο σύστημα από χώρους, γραμμές, και βαθμίδες δίχως να καταφεύγει στον καταναγκασμό και τη βία (Foucault, 1976:235). Στη συγκεκριμένη έρευνα καταδεικνύεται ότι το πειθαρχικό βλέμμα του γυμναστή βοηθά ώστε να απογειώνονται προηγούμενες άκαμπτες συμπεριφορές και με τη χρήση εξατομικευμένων πρακτικών ασκήσεων να έχουμε μια παραγωγή υπάκουων και λειτουργικών σωμάτων. Ο ασκούμενος κάθε φορά που ακούει τα παραγγέλματα του γυμναστή (προφορική εντολή, χειρονομίες), θα πρέπει να ανταποκριθεί, να εκτελέσει την εντολή που του δόθηκε και να ελέγχει τις κινήσεις του, ώστε να γίνουν σωστά και στη συγκεκριμένη χρονική στιγμή (Foucault, 1976:228). Οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν τη σημασία της πειθαρχίας και των κανόνων στο πλαίσιο του θεραπευτικού προγράμματος συμβάλλοντας στην διαμόρφωση της αυτόπειθαρχίας, της υπευθυνότητας, της συνέπειας και συντελεί στην επίτευξη θετικών αλλαγών στην στάση και στις συνήθειες των υποκειμένων.

Τέλος, όσον αφορά στην αξιολόγηση της πρακτικής άσκηση στους ωφελούμενους, οι περισσότεροι θεώρησαν ότι οι υπηρεσίες άσκησης ήταν προσαρμοσμένες στις δικές τους ανάγκες και δεν αντιμετώπισαν δυσκολίες. Σαν δυσκολία αναφέρεται η διαδικασία αλλαγής και προσαρμογής για υιοθέτηση νέων τρόπων ζωής και πρακτικών ασκήσεων. Οι συμμετέχοντες ως πρόταση για να γίνει καλύτερη αυτή η πρακτική θεώρησαν την δημιουργία περισσότερων εγκαταστάσεων οι οποίες θα συμβάλουν στην ενίσχυση της αθλητικής κουλτούρας και στην προώθηση της σωματικής δραστηριότητας στα πλαίσια του θεραπευτικού προγράμματος.

Κλείνοντας οι συμμετέχοντες αναφέρονται για στη σημασία των αθλητικών δραστηριοτήτων, ως προσφορά μιας δομημένης μορφής δραστηριότητας, που στηρίζετε σε σχέσεις εξουσίας μεταξύ γυμναστή και αθλούμενου και διαδραματίζουν ρόλο στη

διαμόρφωση της ηθικής και της κοινωνικής συνείδησης. Η συμμετοχή σε αθλητικές πρακτικές φαίνεται να συνδέεται στενά με τη δημιουργία ταυτότητας, την απόκτηση πειθαρχίας και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Η παρούσα εργασία άνοιξε ένα διάλογο σχετικά με την θεωρία του Foucault που αναφέρεται στις τεχνικές πειθάρχησης του σώματος και του εαυτού, την βαθύτερη κατανόηση της αξίας των αθλητικών πρακτικών ως μέσο πειθάρχησης στο πλαίσιο του εθισμού και του κοινωνικού αποκλεισμού, από την πλευρά της κοινωνιολογική έρευνας. Η επαφή με το θεραπευτικό μοντέλο απεξάρτησης του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ, μας έδωσε την ευκαιρία να κατανοήσουμε τον τρόπο που επεμβαίνει στο σώμα και στο πνεύμα με τον ίδιο ή παραπλήσιο τρόπο που συμβαίνει στις αθλητικές πρακτικές και αποτελεί το εφαλτήριο για το επόμενο ερευνητικό εγχείρημα.

*«το σώμα χτίζεται, αρκεί να υπάρχει θέληση
και είναι κάτι που μπορείς να αλλάξεις» Κ⁵.*

Βιβλιογραφία

- Williams, D., & William., B. (2004). Physical Activity as a Helpful Adjunct to Substance Abuse Treatment,. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, DOI:10.1300/J160v0603, 4(3), σσ. 83-100 Ανάκτηση 10/10/2023.
- Aycock, A. (1992). "The confessio of the flesh: Disciplinary Gaze in Casual bodybuilding" *Play and culture*, 5:338-357. Ανάκτηση, 11/11/2020, από American Psychological Association: <https://psycnet.apa.org/record/1993-15702-001>
- Cutter, C. J., Schottenfeld, R. S., Moore, B. A., Ball, S. A., Beitel, M., Savant, J. D., Stults-Kolehmainen, M. A., Doucette, C., & Barry, D. T. (2014). A pilot trial of a videogame-based exercise program for methadone maintained patients. *Journal of substance abuse treatment*, 47(4), 299–305.
- Diamadis, P., Theodorakis, Y., & Goudas, M. (2017, ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 1). the impact of exercise on drug addiction treatment. *ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ*(29), σσ. 13-32.
- Donaghy, M. E. (2007). Marie E. Donaghy (2007) Exercise can seriously improve your mental health: Fact or fiction?, *Advances in Physiotherapy*, 9:2, 76-88, DOI: 10.1080/14038190701395838 ανάκτηση 20/12/23.
- Ferentzy, P. (2002). foucault and addiction. *Telos: critical theory of Contemporary* . σσ. 167-191.
- Foucault, M. (1982). Η ιστορία της Σεξουαλικότητας , Τομος 1. Η δίψα της γνώσης. Ράππα.
- Foucault, M. (1983). The Subject and the power, in H.L. Dreyfus and P.Rabinow (eds) Michel [Foucault: Beyond Structuralism and Hermeneutics, 2nd edn, Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Foucault, M. (1989). *Επιτήρηση και τιμωρία , η γεννηση της φυλακής, μτφ. Χατζηδήμου Καίτη & Πάλλη Ιουλιέτα*. Αθήνα: Επίμετρο.
- Foucault, M. (2002). "Για την υπεράσπιση της κοινωνίας" *Μετάφραση: Δημητρούλια Τιτίκα (σελ 193-324)*. Αθήνα: Ψυχογιός.
- Foucault, M. (2011). «Το δικαίωμα του θανάτου και η εξουσία πάνω στη ζωή». Στο Μ. Foucault. *Ιστορία της σεξουαλικότητας. Τόμος Ι: Η βούληση για γνώση*. (σσ. 155-186). . Αθήνα: Πλέθρον.
- Gradner, E.L. (2011). *Addiction and brain reward and antireward pathways*. *Advances in Psychosomatic Medicine*, 30, 22-60.
- Giménez-Meseguer, J., Tortosa-Martínez, J., & De los Remedios Fernández-Valenciano, M. (2015). *Benefits of Exercise for the Quality of Life of Drug-Dependent Patients. J Psychoactive Drugs. Nov-Dec; 47(5):409-16.*
- Jones, C., & Porter, R. (1994). "Reassessing Foucault". ROUTLEDGE .
- Markula, P. (2003). "The technologies of the self: Sport, feminism and Foucault, , Τομος 20 τεύχος 2 :87-107. Retrieved from Human kinetics Journals: <https://doi.org/10.1123/ssj.20.2.87>
- Pringle, R., & Markula, P. (2006). *Foucault Sport and exercise*. London and New York: Routledge.
- Pylypa, j. (1998). Power and Bodily Practice: Applying the Work, Association of Student Anthropologists, Department of Anthropology, University of Arizona, Tucson, AZ 85721 ,<http://hdl.handle.net/10150/110194>,. *Arizona Anthropologist*, #13:21-36.
- Robinson, T. E., & Berridge, K. C. (2003). *Annual Review of Psychology*; Palo Alto <https://proxy.eap.gr/login?url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/addiction/docview/205819384/se-2?accountid=16059>. (54), σσ. 25-53.

- Sarah, E., Ussher, L., & Ussher, M. (2015). Exercise-based treatments for substance use disorders: evidence, theory, and practicality,. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, <https://doi.org/10.3109/00952990.2014.976708>, 41(1), σσ. 7-15.
- Simonton, A. J., Young, C. C., & Brown, R. A. (2018). *Physical Activity Preferences and Attitudes of Individuals With Substance Use Disorders: A Review of the Literature. Issues Ment Health Nurs*;39(8):657-666. *Sports Medicine*, 24, 8–16.
- Shogan, D. (1999). *The making of High performance Athletes: Discipline, Diversity and Ethics*. Toronto University of Toronto press.
- Takahashi, T. T., Ornello, R., & Quattrosi, G. (2021, 7 5). Medication overuse and drug addiction: a narrative review from addiction perspective, <https://doi.org/10.1186/s10194-021-01224-8>. *J Headache Pain* 22 .
- Βαλιώτη, Ε. (2013). "Η έννοια της βιοεξουσίας και της βιοπολιτικής στο έργο του Μ. Foucault σε αντιπαράθεση με τον G. Agamben", Πτυχιακή εργασία του Πανεπιστημίου Αιγαίου, Τμήμα Κοινωνιολογίας,. Μυτιλήνη.
- Ζαϊμάκης , Γ. (2020). Ζητήματα της μεθοδολογίας και έρευνας στη μελέτη του αθλητισμού. Στο *Κοινωνιολογία και Ανθρωπολογία του Αθλητισμού*. Πατρα.
- Ζαϊμάκης, Γ. (2015). Θεωρητικά ρεύματα και προσεγγίσεις στην κοινωνιολογία του Αθλητισμού. Στο Γ. Ζαϊμάκης, & Ε. Φουρναράκη, *Κοινωνία και αθλητισμός στην Ελλάδα, κοινωνιολογικές και ιστορικές προσεγγίσεις* (σσ. 89-130). Αθήνα: Αλεξάνδρεια.
- Ηλιάδου, Ε. (2016). *Η έννοια της βιοπολιτικής στο έργο του Μισέλ Φουκώ, Διπλωματική εργασία*. Αθήνα: Πάντειο Πανεπιστήμιο Πολιτικών και κοινωνικών επιστημών.
- Θεοδωράκος, Γ., Παναγιωτούνης , Φ., & Χασάνδρα, Μ. (2020, ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ). "Ενίσχυση της θεραπείας απεξάρτησης από ουσίες μέσω της σωματικής άσκησης. Μια επισκόπηση μελετών. *ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ τευχος 35*(35), σσ. 63-93.
- Ίσαρη, Φ., & Πούρκος, Μ. (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας- Εφαρμογές στην Ψυχολογία και στην Εκπαίδευση*. Ελληνικά ακαδημαϊκά συγκράματα και βοηθήματα.
- Καρπούζος , Α. (2011). *Εισαγωγή στην Κατανοητική Φιλοσοφία: Η περιπέτεια της ανθρώπινης χειραφέτησης*. Αθήνα : Εργαστήριο Σκέψης.
- ΚΕΘΕΑ. (2022). *Απολογισμός έργου 2022*, σσ. 1-90.
- Κώστα, Γ., Ματσούκα, Ο., & κ.ά. (2015). *Αθλητική ψυχαγωγία και αναψυχή*. ΣΕΑΒ.
- Μακρυγιάννη, Δ. (2004). *Τα όρια του σώματος. Διεπιστημονικές προσεγγίσεις*. νήσος.
- Μαρκόβη , Μ. (2020). *Νοσηματοδοτήσεις του αθλητισμού στους ερασιτέχνες δρομείς. Η περίπτωση του Συλλόγου Δρομέων Υγείας Πάτρας, Διπλωματική εργασία*. Πατρα: ΕΑΠ.
- Παναγής, Γ. Θ., & Καστελλάκης, Α. Α. (2020, Οκτώμβριος). Ο εθισμός υπ το πρίσμα της Βιοψυχολογίας και της Ψυχοφαρμακολογίας: Νευρωτικοί μηχανισμοί και η σημασία τους στην θεραπεία. Ανάκτηση 22/12/23 από <https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/psychology/index>. *Ψυχολογία*, 6, σσ. 55-57.
- Παρασκευοπούλου -Κόλλια , Ε. (2008). 'Μεθοδολογία ποιοτικής έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες και συνεντεύξεις', *Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 4(1), σσ. 72–81. doi: 10.12681/jode.9726.
- Παρασκευοπούλου-Κόλλια, Α. (2019, 11 15). Open Education - The Journal for Open and Distance Education and Educational Technology, doi: 10.12681/jode.20634, Ανάκτηση 20/12/23. σσ. 24-37.

- Πουρκός, Μ. Α. (2016). *Το σώμα ως τόπος Βιωμάτων, ταυτότητας και κοινωνικών νοημάτων* σελ.39-84,129-171. Αθήνα: Οκτώ.
- Σίμος, Χ. (2006, Ιανουάριος-Μάρτιος). *ΘΕΣΕΙΣ*, τεύχος 94. Ανάκτηση 11 19, 2023, από <http://www.theseis.com/>
- Τζανάκης, Μ. (2006). *Εαυτός και κλινική πρακτική: ρυθμίσεις της μετα-ασυλιακής ψυχιατρικής*. Ανακοίνωση στο Πανελλήνιο Συνέδριο με θέμα Η ψυχιατρική μεταρρύθμιση στην Ευρώπη και στην.
- Τζανάκης, Μ. (2008). «Η έννοια του εαυτού στο ύστερο έργο του Michel Foucault». Ανάκτηση 20/12/23 από <https://sociology.soc.uoc.gr/wp-content/uploads/2013/tzanakis/ANAKOINOSEIS%20SE%20SINEDRIA/7.%20FOUCAULT-SOI%20IFA07.pdf>
- Τζανάκης, Μ. (2020). Η έννοια του εαυτού στο ύστερο έργο του Michel Foucault, δοκιμές, τεύχος 23-24 . σσ. 49-64.
- Τσιώλης, Γ. (2018). Θεματική ανάλυση ποιοτικών δεδομένων. Στο *Στο Ζαϊμάκης(επιμ.), Ερευνητικές διαδρομές στις κοινωνικές επιστήμες. Θεωρητικές - Μεθοδολογικές συμβολές και μελέτες περίπτωσης- Εργαστήριο κοινωνικής ανάλυσης & εφαρμοσμένης Κοινωνικής έρευνας*. (σσ. 97-125). Πανεπιστήμιο Κρήτης.

ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ

- ΕΣΠΑΡόδος. Ανάκτηση 12 2, 2023, από Μονάδες στη Ρόδο:<https://www.kethea.gr/kethea/nees-monades-meso-espa/rodos/>
- ΕΣΠΑ Χανιά. Ανάκτηση 12 2, 2023, από Μονάδες στα Χανιά:<https://www.kethea.gr/kethea/nees-monades-meso-espa/monada-sta-chania/>
- ΕΣΠΑ Ηράκλειο Κρήτης. Ανάκτηση 12 2, 2023, από Μονάδες στο Ηράκλειο Κρήτης:<https://www.kethea.gr/kethea/nees-monades-meso-espa/monades-sto-irakleio-kritis/>
- ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ. Ανάκτηση 12 2, 2023, από ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ:<https://www.kethea.gr/kethea/therapeftika-programmata/kethea-ariadni/>
- Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων Ανάκτηση 12 2, 2023, https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%AD%CE%BD%CF%84%CF%81%CE%BF_%CE%98%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82_%CE%95%CE%BE%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CF%89%CE%BD_%CE%91%CF%84%CF%8C%CE%BC%CF%89%CE%BD

ΝΟΜΟΙ

- Νόμος 1729/1987 - ΦΕΚ 144/Α/7-8-1987, Καταπολέμηση της διάδοσης των Ναρκωτικών, προστασία των νέων και άλλες διατάξεις.
- ΝΟΜΟΣ ΥΠ' ΑΡΙΘ. 4139 ΦΕΚ Α' 74/20.3.2013, Νόμος περί εξαρτησιογόνων ουσιών και άλλες διατάξεις.
- Προεδρικό Διάταγμα υπ' αριθ. 148 ΦΕΚ Α' 191/10.08.2007, "Κωδικοποίηση των διατάξεων κανονιστικών διαταγμάτων και κανονιστικών υπουργικών αποφάσεων της εθνικής νομοθεσίας για τα ναρκωτικά".
- Πράξη νομοθετικού περιεχομένου (ΦΕΚ 30/9/2019, αρ. φύλλου 145, άρθρο 8),

Παράρτημα Α: «Αίτημα για διεξαγωγή έρευνας στο ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ»



Προς
τον Υπεύθυνο Τομέα ΚΕΘΕΑ
Δρ. Γεράσιμο Παπαναστασάτο

ΚΕΘΕΑ
Σορβόλου 24, 116 36 Αθήνα
Τηλ. 210 9241993 – 6
Φαξ. 210 9241986

Ηράκλειο, 12/12/2023

ΘΕΜΑ : « Διεξαγωγή έρευνας σε μέλη της Θ.Κ. ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗΣ και σε απόφοιτους του προγράμματος»

Παρακαλώ όπως εγκρίνετε την διεξαγωγή έρευνας στον Οργανισμό σας με θέμα «Σώμα, άθληση και απεξάρτηση. Η περίπτωση του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ». Επισημαίνεται ότι η παρούσα έρευνα, αποτελεί μέρος της συγγραφής της πτυχιακής εργασίας μου, στο πλαίσιο της φοίτησης μου στο Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο-«Αθλητικές σπουδές: Κοινωνιολογία, Ιστορία, Ανθρωπολογία», υπό την επίβλεψη του / της καθηγήτριας Πατρικίου Αλεξάνδρας.

Στόχο της παρούσας έρευνας αποτελεί η πειθάρχηση του σώματος, οι πειθαρχικές τεχνικές κατά τον Foucault, επιτυγχάνεται ή βοηθιούνται με την δημιουργία στάσεων και αντλήψεων μέσα από στις αθλητικές δραστηριότητες στην θεραπευτική κοινότητα του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ.

Παρακαλώ για την εξέταση του αιτήματός μου.

Με εκτίμηση,
Μπαλάφας Γιώργος
Επιμορφωτής Γυμναστής
ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ

Αριθμός Δελτίου Ταυτότητας (ΑΔΤ): AM457582

Παράρτημα Β: «Πρωτόκολλο συμφωνίας για διεξαγωγή έρευνας»



ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΣΥΜΦΩΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΕΡΕΥΝΑΣ

Στην Αθήνα σήμερα, 22 Δεκεμβρίου 2023, μεταξύ:

1. του Κέντρου Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων, εκπροσωπούμενου από τον κ.ο. Γεράσιμο Παπαναστασάτο, Υπεύθυνο του Τομέα Έρευνας ΚΕΘΕΑ και
2. του κ.ο. Γιώργο Μπαλάφα, συμφωνήθηκαν και έγιναν αμοιβαία αποδεκτά τα ακόλουθα που αποτελούν τους όρους της συνεργασίας:

Το ΚΕΘΕΑ αποδέχεται την αίτηση του κ.ο. Γιώργο Μπαλάφα και στο εξής καλούμενος «ο ερευνητής», να πραγματοποιήσει έρευνα στο πλαίσιο της διπλωματικής της εργασίας με θέμα «Σώμα, άθληση και απεξάρτηση. Η περίπτωση του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ», υπό την επίβλεψη της καθηγήτριας Αλέξανδρας Πατρίκιου.

1. Στόχος της παρούσας έρευνας αποτελεί η διερεύνηση του ζητήματος της πειθάρχησης του σώματος μέσω της άθλησης σύμφωνα με τις θεωρίες του Foucault, για τις πειθαρχικές εξουσίες, τις τεχνολογίες του εαυτού της Βιοπολιτικής και Βιοεξουσίας.
2. Βασικά ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις περιλαμβάνουν τα εξής: α) είναι αναγκαίες οι αθλητικές δραστηριότητες στην διαδικασία της απεξάρτησης ως μέσω αποσυμφόρησης, ψυχικής ηρεμίας και χαλάρωσης; β) τον τρόπο που αντιμετωπίζει το σώμα του πριν μπει στην κοινότητα ή την περίοδο που ήταν στην κοινότητα εάν αναφερόμαστε για απόφοιτους; γ) οι συμμετέχοντες εσωτερικεύουν και αναπαράγουν τις κυρίαρχες αντιλήψεις ή τις αμφισβητούν και τις επαναπροσδιορίζουν; και δ) πειθαρχείται το σώμα διαμέσου της άθλησης; Και αν ναι, με ποιες πειθαρχικές τεχνικές; Ουσιαστικά μέσω της έρευνας επιχειρείται η κατανόηση του πώς νοηματοδοτούν οι συμμετέχοντες την αξία του αθλητισμού και την προσπάθειά τους, σε συνάρτηση με την απεξάρτηση και στη συγκρότηση του εαυτού τους.
3. Η μεθοδολογία της έρευνας που θα ακολουθηθεί στηρίζεται στην ποιοτική προσέγγιση στο πλαίσιο της οποίας θα διεξαχθούν ημιδομημένες συνεντεύξεις σε βάθος, με ερωτήσεις ανοικτού τύπου, όπου ο ερωτώμενος μπορεί να εκφράσει τη γνώμη του ελεύθερα και χωρίς περιορισμούς Στόχος η καταγραφή των απόψεων, των εμπειριών τους μέσω μιας διαδραστικής σχέσης μεταξύ ερευνητή και συνεντευξαζόμενου.
4. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα είναι 6-10 μέλη της ΘΚ ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗΣ καθώς και 6-8 μέλη απόφοιτοι του ίδιου προγράμματος
5. Η μελέτη θα διεξαχθεί την περίοδο Δεκέμβριος 2023 έως Φεβρουάριο 2024.
6. Εποπτεών για το σύνολο της εργασίας είναι ο Γεράσιμος Παπαναστασάτος, Υπεύθυνος του Τομέα Έρευνας ΚΕΘΕΑ.
7. Ο ερευνητής δεσμεύεται να παραδώσει ηλεκτρονικό αντίγραφο της ολοκληρωμένης τελικής εργασίας στον Τομέα Έρευνας ΚΕΘΕΑ την ενημέρωση του αρχείου τους.

8. Ο ερευνητής δεσμεύεται για το απόρρητο των στοιχείων τα οποία θα συλλέξουν κατά τη διαδικασία της έρευνας σύμφωνα με τις αρχές και τον Κώδικα Δεοντολογίας του ΚΕΘΕΑ .
9. Ο ερευνητής δεσμεύεται να σέβεται και να τηρεί τους κανονισμούς του ΚΕΘΕΑ όσο βρίσκεται στους χώρους του.
10. Ο ερευνητής δεσμεύεται και οφείλει να συμμορφώνεται στις ειδικές συνθήκες και κανονισμούς που επιβάλλουν τα θεραπευτικά προγράμματα εφόσον έρχεται σε επαφή με αυτά.
11. Ο ερευνητής δεσμεύεται να αναφέρει στην εργασία του και σε οποιαδήποτε δημοσίευση ή δημοσιοποίηση της εργασίας αυτής ότι τα στοιχεία συλλέγησαν με την συνεργασία του ΚΕΘΕΑ.
12. Το ΚΕΘΕΑ διατηρεί το δικαίωμα να αξιοποιήσει μέρος ή το σύνολο της εργασίας με σαφή αναφορά ότι πρόκειται για εργασία του ερευνητή στο πλαίσιο των σπουδών του στο ακαδημαϊκό ίδρυμα.
13. Το ΚΕΘΕΑ διατηρεί το δικαίωμα να μην επιτρέψει την με οποιονδήποτε τρόπο δημοσιοποίηση μέρους ή του συνόλου της εργασίας ή δεδομένων, εφόσον διαπιστωθεί ότι δεν υπάρχει πρόνοια προστασίας της ταυτότητας των συμμετεχόντων ασκώντας κάθε νόμιμη ενέργεια σε περίπτωση μη συμμόρφωσης του ερευνητή
14. Το ΚΕΘΕΑ διατηρεί μονομερώς το δικαίωμα λύσης της συμφωνίας και της απαγόρευσης της συνέχισης της έρευνας αν δεν τηρηθεί κάποιος από τους παραπάνω όρους.

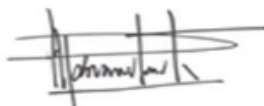
Απαραίτητη η αυστηρή τήρηση των βασικών κανόνων προφύλαξης της διασποράς COVID-19 απαρέγκλιτα, εντός του πλαισίου λειτουργίας και των ιδιαιτεροτήτων των δομών ΚΕΘΕΑ.

Ο ΕΡΕΥΝΗΤΗΣ



Γιώργος Μπαλάφας

Ο ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ
ΤΟΜΕΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΕΘΕΑ



Γεράσιμος Παπαναστασάτος

Παράρτημα Γ: «Οδηγός συνέντευξης θεραπευτική κοινότητα»

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Αύξων αριθμός συνέντευξης

Ηλικία

Εκπαίδευση

Χρόνια χρήσης έτη

Κύρια ουσία χρήσης

Προσπάθεια απεξάρτησης ...

Ημέρες παραμονής στην κοινότητα:

Ημερ. συνέντευξης .././2023

ΑΞΟΝΕΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

➤ Στάσεις και απόψεις πριν έρθουν στο πρόγραμμα του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ.

- Ποια η σχέση σου με τον αθλητισμό; Τι έχεις κάνει όσο αναφορά τον αθλητισμό;
- Όταν σου έκαναν ενημέρωση στο Κέντρο και σου είπαν ότι στην Κοινότητα έχουν και αθλητικά στη ζώνη εκπαίδευσης, ποια είναι η πρώτη σκέψη που πέρασε από το μυαλό σου; Επηρέασε την απόφασή σου να έρθεις στην κοινότητα;

➤ Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες και σωματική άσκηση

- Πως περνάς στο χώρο των αθλητικών; Για ποιους λόγους είσαι εδώ;
- Πως επιδρά η γυμναστική στις σχέσεις σου με τους συνασκούμενούς σου;
- Τι περιμένεις από το εαυτό σου ή τους γύρω σου ότι θα πάρεις από αυτήν την ομάδα;
- Τι νόημα έχει η γυμναστική για σένα;
- Τι σου αρέσει; Σε βοηθάει σε κάτι στην προσπάθειά σου για απεξάρτηση; Μπορείς να συνδέσεις την άθληση με την απεξάρτηση;

➤ Πειθάρχηση σώματος –σωματοποίηση

- Έχεις ιατρικά θέματα-προβλήματα; Εάν ναι, έχεις λάβει βοήθεια από εδώ;
- Τι αλλαγές παρατηρείς όσο αναφορά τον τρόπο που αντιμετωπίζεις το σώμα σου πριν έρθεις εδώ και την περίοδο που είσαι εδώ, ακόμη και τον τρόπο που έκανες άθληση;
- Πώς είναι το πλαίσιο εδώ; Απαιτεί κάποιου είδους πειθαρχία η συγκεκριμένη σωματική πρακτική;
- Ποιες αλλαγές παρατηρείς, αν παρατηρείς, στο σώμα σου εσωτερικές εξωτερικές;
- Ποιοι παράγοντες, πιστεύεις ότι διασφαλίζουν την σωστή και οργανωμένη εκγύμναση στο χώρο σου; Με ποιους τρόπους επιτυγχάνεται αυτό;

➤ Απόψεις για τις παρεχόμενες υπηρεσίες

- Οι υπηρεσίες που δέχεσαι πιστεύεις ότι είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες σου;
- Ποιες δυσκολίες συναντάς στην άθληση;
- Προτάσεις βελτίωσης- αλλαγών;
- Θέλεις να συμπληρώσεις κάτι άλλο;

Ευχαριστώ πολύ για την συνεργασία σου.

Παράρτημα Δ: «Οδηγός συνέντευξης απόφοιτου»

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.

Αύξων αριθμός συνέντευξης

Ηλικία

Εκπαίδευση

Χρόνια χρήσης έτη

Κύρια ουσία χρήσης

Επάγγελμα:.....

Πόσο καιρό είσαι καθαρός έτη/ μήνες

Ημερ. Συνέντευξης: ../../2023

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

- Περιέγραψε μου τις εμπειρίες σου από τις οι αθλητικές δραστηριότητες που έκανες στην κοινότητα σου άλλαξε κάτι;
- Πως περνούσες στο χώρο των αθλητικών ; Για ποιους λόγους πήγαινες;
- Πως επιδρούσε η γυμναστική στις σχέσεις σου με τους συνασκούμενού σου;
- Τι περίμενες από το εαυτό σου ή τους γύρω σου ότι θα πάρεις από αυτήν την ομάδα;
- Τι νόημα είχε η γυμναστική για σένα;
- Τι αλλαγές παρατηρούσες όσον αναφορά τον τρόπο που αντιμετώπιζες το σώμα σου πριν μπεις στην κοινότητα και την περίοδο που ήσουν εδώ, ακόμη και τον τρόπο που έκανες άθληση;
- Πώς ήταν, το πλαίσιο των εκπαιδευτικών (αθλητικά);
- Ποιες αλλαγές παρατηρούσες στο σώμα σου εσωτερικές-εξωτερικές;
- Τι σου άρεσε και ερχόσουν;
- Τι σου έμεινε απ' αυτό (αθλητικά στην κοινότητα);
- Πώς το βίωσες όλο αυτό το κομμάτι της εκπαίδευσης;
- Ήταν αιτία τα αθλητικά να σε κρατήσουν στην προσπάθειά σου στην κοινότητα με ποιο τρόπο;
- Ήταν η αιτία να γνωρίσεις κάποιο άθλημα- χόμπι και να το ακολουθήσεις στην επανένταξη ή δια βίου;
- Οι υπηρεσίες που δέχθηκες πιστεύεις ότι ήταν προσαρμοσμένες στις ανάγκες σου;
- Υπήρχαν δυσκολίες ;
- Τι κάνεις τώρα όσο αναφορά τον αθλητισμό; Ασχολείσαι με κάτι;
- Θα ήθελες κάτι άλλο, διαφορετικό, όσον αφορά τα αθλητικά που έκανες στην κοινότητα;
- Θέλεις να προσθέσεις κάτι άλλο;

Ευχαριστώ πολύ για την συνεργασία.

Παράρτημα Ε: «Έντυπο Συγκατάθεσης»

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ: ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ, ΙΣΤΟΡΙΑ, ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ

ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Θέμα Εργασίας: «Σώμα, άθληση και απεξάρτηση. Η περίπτωση του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ»

Έντυπο συγκατάθεσης των συμμετεχόντων μετά από ενημέρωση

Το έντυπο συγκατάθεσης μετά από ενημέρωση απευθύνεται σε άνδρες και γυναίκες που καλούνται να δώσουν απαντήσεις σε ένα ανοικτό ερωτηματολόγιο Έχω ενημερωθεί για όλες τις λεπτομέρειες της έρευνας και οι όποιες απορίες μου έχουν καλυφθεί ικανοποιητικά. Έχω γνώση ότι μπορώ να αποσύρω τις απαντήσεις μου ανά πάσα στιγμή και δεν χρειάζεται να αιτιολογήσω την απόσυρσή μου.

Συμμετοχή σε διπλωματική εργασία

Ο/Η κάτωθι υπογεγραμμένος/η(αριθμός συνέντευξης):..... κάτοικος....., συναινώ στην παραχώρηση συνέντευξης στον Μπαλάφα Γεώργιο του Ηλία καθηγητή Φυσικής Αγωγής και φοιτητή στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών ΑΣΚ με τίτλο: « Αθλητικές σπουδές: Κοινωνιολογία, Ιστορία, Ανθρωπολογία» για τους σκοπούς εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας και την ολοκλήρωση της έρευνας: «Σώμα, άθληση και απεξάρτηση. Η περίπτωση του ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ» Η συμμετοχή σου στην έρευνα είναι εθελοντική. Τα προσωπικά δεδομένα θα είναι απόρρητα και θα τηρηθεί ανωνυμία.

Σας ευχαριστώ πολύ για την συνεργασία σας.

Ημερομηνία συνέντευξης:/12/2023

Υπογραφή

Παράρτημα ΣΤ: Φωτογραφικό υλικό



Εικόνα 7 Ποδηλατοδρομίες στο Ηράκλειο



Εικόνα 8 Άσκηση και αποσυμφόρηση στο χώρο του γυμναστηρίου



Εικόνα 9 Γνωριμία με το άθλημα της τοξοβολίας



Εικόνα 10 Συνεργασία-ομαδικότητα- άθληση



Εικόνα 11 Πεζοπορία στο φαράγγι της Σαρακίνας Ιεράπετρα



Εικόνα 12 Πεζοπορία στο Κουρταλιώτικο φαράγγι-Ρέθυμνο

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν.1599/1986, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής μου εργασίας, δεν προσβάλλει κάθε μορφής δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, προσωπικότητας και προσωπικών δεδομένων τρίτων, δεν περιέχει έργα/εισφορές τρίτων για τα οποία απαιτείται άδεια των δημιουργών/δικαιούχων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον και πληρούν τους κανόνες της επιστημονικής παράθεσης.