

Otto Friedrich Bollnow, ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ*

V. Η άσκηση

[π. 54-60]

1. Δύο τύποι άσκησης

Αν λοιπόν η ζωή είναι μια ικανότητα [Können] και περιλαμβάνει τις πιο διαφορετικές επιτεύξεις, τότε από αυτές τις επιτεύξεις θα πρέπει μόνο οι ελάχιστες, μόνο οι στοιχειώδεις βιολογικές λειτουργίες, να έχουν δοθεί στον άνθρωπο από τη φύση. Το μεγαλύτερο μέρος της αναγκαίας για τη ζωή ικανότητας είναι υποχρεωμένος ο άνθρωπος να το εκμάθει. Αλλά η εκμάθηση μιας ικανότητας, όπως είδαμε, είναι κάτι διαφορετικό από την απόκτηση μιας γνώσης¹. Δεν κερδίζεται μονομιάς, με απλή γνωριμία, με τη διδασκαλία ενός δασκάλου ή των ίδιων των πραγμάτων. Χρειάζεται πολύ περισσότερο άσκηση, ώστε με συχνή επανάληψη να φθάσει κανείς σε μεγαλύτερη τελειότητα. Με κάθε ενέργεια του ανθρώπου δημιουργείται ταυτόχρονα ένα απόθεμα, που διευκολύνει την επανάληψη αυτής της πράξης, και με τη συνεχή επανάληψη διαπλάθεται η ικανότητα ως δεξιότητα διαθέσιμη σε κάθε στιγμή. Κάθε ικανότητα δημιουργείται με άσκηση. Παράλληλα, εκείνο που ασκούσε κάποιος αρχικά με πολύ κόπο, σταδιακά εκτελείται με όλο και μεγαλύτερη ευκολία.

Πώς απελευθερώνεται σταδιακά η προσοχή από τη στενή σύνδεση με τη διεξαγωγή της πράξης και πώς μπορεί να στραφεί αποκλειστικά προς την επιτυχία του σκοπού, πώς αυτοματοποιείται η εκτέλεση μιας πράξης, πώς μια κίνηση, όπως αυτή του πατινάζ, μπορεί να «γλυστράει», όλα αυτά έχουν εξετασθεί με κάθε λεπτομέρεια από την Ψυχολογία και δεν χρειάζεται να επαναληφθούν εδώ².

Μου φαίνεται ότι εδώ υπάρχει μια πολύ σπουδαία διαφορά, που κατά κανόνα λίγο την προσέχουμε: από τη μια πλευρά προκύπτει η άσκηση μόνη της, ενώ ο άνθρωπος έχει στραμμένη [54/55] όλη την προσοχή του στην ασχολία του, στην εργασία του ή στο παιχνίδι του. Μπορεί δηλ. κάποιος να μάθει κάτι παίζοντας· ακόμα και μερικά ζώα μαθαίνουν παίζοντας σπουδαίες λειτουργίες για τη ζωή τους. Αλλά και η εργασία, π.χ. η χειρωνακτική εργασία, ασκεί με τον ίδιο τρόπο. Η άσκηση κάνει εδώ, όπως λέει η παροιμία, τον μαέστρο. Αλλά εδώ δεν ενδιαφέρει το αποτέλεσμα της άσκησης, απεναντίας: όσο περισσότερο αφοσιώνεται κάποιος στο παιχνίδι ή στην εργασία του, τόσο πιο σίγουρα προκύπτει αυτό το αποτέλεσμα, χωρίς να υπάρχει καμιά απολύτως πρόθεση. Επίσης σε πολλά από εκείνα που συμβαίνουν στο μάθημα, η άσκηση επιδρά με αυτόν τον τρόπο. Κάθε εργασία την ώρα του μαθήματος εξυπηρετεί στην πραγματικότητα τον εξής διπλό σκοπό: τόσο να προσφέρει μια ορισμένη γνώση, όσο και μέσω της απόκτησης αυτής της γνώσης να αναπτύξει μια ευρύτερη ικανότητα.

Αντίθετα οι ασκήσεις που εκτελούνται συνειδητά, ως ασκήσεις δηλ. προς ενάσκηση ορισμένων δεξιοτήτων, είναι κάτι διαφορετικό. Και μόνο σ' αυτή την περίπτωση μπορούμε να μιλάμε για άσκηση με το αληθινό νόημα. Η αναγκαιότητα τέτοιων ασκήσεων προκύπτει εκεί, όπου η επίδοση δεν είναι τόσο ικανοποιητική, όσο κανείς θέλησε, και έτσι υποχρεώνεται να

* Die Seitenzahlen des Erstdrucks sind in [...] in den fortlaufenden Text eingetragen.

¹ Σύγκρ. παραπάνω σελ. 38-40.

² Για να προσανατολιστείς στην κατάσταση της ψυχολογικής έρευνας, σύγκρινε Margaret D. Robb, *The Dynamics of Motor-Skill Acquisition*, Englewood Cliffs, N.J. 1972. Εκεί και περαιτέρω βιβλιογραφία.

στρέφεται προς αυτή την ακατόρθωτη επίτευξη. Εδώ προκύπτει μια εντελώς άλλη κατάσταση, που απαιτεί μια εντελώς άλλη συμπεριφορά. Διακόπτει κανείς τη ρέουσα σχέση των ενεργειών του, για να επιδοθεί με αντανακλαστικό τρόπο στην ακατόρθωτη επίτευξη. Μπορεί ίσως κάποιος αρχικά να επαναλάβει αυτό το μέρος της σχέσης των ενεργειών ακόμα μια φορά, να δοκιμάσει π.χ. το άλμα για δεύτερη φορά, εάν δεν το κατόρθωσε την πρώτη, αλλά εφόσον δεν κατορθωθεί με τη δεύτερη και ίσως την τρίτη, τότε διαχωρίζει τη συγκεκριμένη προσπάθεια, στη δυσλειτουργία της οποίας οφείλεται η όλη αποτυχία του, από την ολική διαδικασία εκτέλεσης της πράξης του, για να την ασκήσει χωριστά και να την ελέγξει με ευχέρεια. Ο άνθρωπος επομένως ασκεί μια μεμονωμένη λειτουργία για να την εντάξει και πάλι στη συνολική πράξη, εφόσον αυτή κατορθωθεί. Αυτό σημαίνει στις σωματικές ασκήσεις μια μετάβαση από το παιχνίδι και τα αγωνίσματα στην εκγύμναση ορισμένων μεμονωμένων επιδόσεων για την κυριαρχία του σώματος. Κι αυτό συμβαίνει κάπως ανάλογα στην εκμάθηση του παιξίματος του βιολιού, όπου δεν παίζει κανείς ολόκληρη τη μελωδία, αλλά ασκεί την ιδιαίτερη λαβή μόνο εκεί, όπου η εκτέλεση προσκρούει σε δυσκολίες, και αυτό το επαναλαμβάνει [55/56] ακατάπαυστα και με τεταμένη την προσοχή επί τόσο διάστημα, όσο χρειάζεται για να το εκτελεί με ευχέρεια.

2. Η άσκηση στην αληθινή της έννοια

Έτσι διασαφηνίζεται η διαφορά μεταξύ της άσκησης με τη στενή έννοια, και του αποτελέσματος της άσκησης, που προκύπτει αφ' εαυτού μέσω της πράξης [Tun]. Αυτό το αποτέλεσμα της άσκησης, ως ευχέρεια εκτέλεσης ορισμένων δεξιοτήτων, μπορεί να το πετύχει κανείς και με συνεχή εργασία, ιδιαίτερα όμως εκεί όπου σ' αυτήν επανέρχονται όμοια θέματα. Προπαντός συμβαίνει αυτό στις διάφορες μορφές παιχνιδιού, από το απλό παιδικό παιχνίδι μέχρι το ανταγωνιστικό παιχνίδι της αθλητικής περιοχής, μέχρι και το παίξιμο οργάνων διότι στο παιχνίδι ανήκει η επαναληπτικότητα: ότι το ίδιο γεγονός μπορεί να αρχίζει πάντα από την αρχή και να ξαναεκτελείται. Παράλληλα διαμορφώνονται εντελώς φυσικά οι ικανότητες που είναι απαραίτητες για το παιχνίδι, και το παιχνίδι αποκτά μια όλο και μεγαλύτερη τελειότητα. Γι' αυτό από παλιά στην Παιδαγωγική το παιχνίδι έχει τεθεί στην υπηρεσία της ενάσκησης των αναγκαίων για τη ζωή δεξιοτήτων.

Αλλά αυτή η ενάσκηση στο παιχνίδι έχει ένα όριο· διότι ακόμα και με το παιχνίδι που συνεχίζεται για μεγάλο διάστημα, δεν προκύπτει αναγκαστικά η επιδιωκόμενη σίγουρη ικανότητα. Εάν το παιχνίδι οφείλει να επιτύχει, δεν επιτρέπεται να διακόπτεται. Αν κανείς θέλει να πραγματώσει το νόημα του, μπορεί να το επαναλαμβάνει μόνο ως όλο. Γι' αυτό πρέπει να παίζει κανείς πέρα από μεμονωμένες επιτεύξεις που δεν έχουν σωστά επιτευχθεί. Πρέπει να ανέχεται τις «βρωμιές» που ελλοχεύουν στο παιχνίδι, και εφόσον είναι δυνατόν να τις συγκαλύπτει. Και εδώ βρίσκεται ο κίνδυνος που είναι γνωστός σε όλους, όσοι έχουν πρακτική πείρα, ότι με την επανάληψη παρεισφρύνουν σταθερά και τα λάθη, και γίνεται όλο και πιο δύσκολο να ξεφύγουμε από αυτά³.

Για να αποφύγουμε αυτόν τον κίνδυνο, πρέπει να διακόψουμε την όλη πορεία του παιχνιδιού και να αφοσιωθούμε στη μεμονωμένη επίτευξη, που είναι αποκομμένη από την ευρύτερη συνάφεια του παιχνιδιού και σαν τέτοια άσκοπη, και να την επαναλαμβάνουμε για αρκετό διάστημα, ώσπου να επιτευχθεί [56/57] πραγματικά. Αυτό είναι το πέρασμα στην άσκηση με την αληθινή έννοια. Αυτό το πέρασμα είναι πάντα οδυνηρό, διότι διακόπτεται η απρόσκοπτη συγκέντρωση στο παιχνίδι. Μια εντελώς νέα κατάσταση προκύπτει, στην οποία τότε

³ Odenbach, σελ. 60.

επεμβαίνουν με τον ίδιο πρωταρχικό τρόπο η άσκηση και το μάθημα.

Δυο χαρακτηριστικά γνωρίσματα της άσκησης, με την αληθινή και αυστηρή της έννοια, προβάλλουν εδώ. Το ένα είναι ο τυπικός της χαρακτήρας. Επειδή η προς άσκηση επίδοση έχει διαχωρισθεί από την ευρύτερη νοηματική σχέση και δεν κατευθύνεται πλέον προς τον δεδομένο σκοπό, στην άσκηση πρόκειται απλά για μια τυπική μόρφωση, δηλ. για τη διάπλαση ορισμένων ικανοτήτων, που είναι άσκοπες και αποκτούν ολόπρωτα το νόημα τους χάρη στη μεγαλύτερη σχέση, στην οποία εντάσσονται. Πρόκειται, όσον αφορά πάντα την άσκηση, για ορισμένες καθαυτές άσκοπες στοιχειώδεις επιτεύξεις. Με τον τρόπο αυτό οι ασκήσεις νομιμοποιούνται για τόσο διάστημα και μόνο για τόσο, όσο υπάρχει ελπίδα να επανοικοδομήσει κανείς από τη μεμονωμένη επίδοση, που έχει γίνει κτήμα, το Όλο της επίδοσης. Επειδή όμως κατά τη διάρκεια της άσκησης εύκολα εξαφανίζεται από τα μάτια μας ο στόχος, για λογαριασμό του οποίου ασκούμαστε, ή αυτός χάνεται εντελώς από τους μαθητές, για τους οποίους οι ασκήσεις στο σχολείο είναι υποχρεωτικές, προκύπτει εύκολα η εντύπωση μιας φορτικής ανίας, που σκιάζει στη συνέχεια την εικόνα του μαθήματος.

Το δεύτερο βασικό χαρακτηριστικό της άσκησης με το αληθινό της νόημα, είναι η άτεγκτη απαίτηση να είναι πλήρης κάθε ξεχωριστή επίδοση. Εδώ παύει οτιδήποτε έχει σχέση με παιχνίδι, παύει κάθε ικανοποίηση με κάτι το αόριστο και ακίνδυνο, με κάθε τι που ο άνθρωπος επιτελεί εύκολα και χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια. Το πνεύμα της άσκησης είναι η άτεγκτη σοβαρότητα, που δεν χαλαρώνει, μέχρι που η επίδοση επιτυγχάνεται χωρίς λάθη. Η άσκηση απαιτεί μια σκληρότητα απέναντι στο ίδιο τον εαυτό μας. Απαιτεί μια αυστηρή πειθαρχία. Με αυτήν συνδέεται στενά ένα σίγουρα ασκητικό γνώρισμα, και δεν λέγεται μάλιστα χωρίς λόγο «άσκησης» [Askese] αποδίδοντας τόσο απλά τη λέξη «Übung». Ίσως αυτό το ασκητικό γνώρισμα να είναι η αναγκαιότητα μιας αυστηρής πειθαρχίας, πράγμα που οδήγησε ή συνέβαλε σημαντικά στην εκτεταμένη σήμερα απέχθεια για την άσκηση. [57/58]

3. Τα όρια των διδακτικών προσπαθειών

Με τη βοήθεια της διάκρισης των δύο τύπων άσκησης, της άσκησης η οποία γίνεται απρογραμμάτιστα κατά την εργασία και το παιχνίδι, και της εκπεφρασμένης, συνειδητής άσκησης, οδηγούμαστε σε μια απόφαση για τις μέχρι τώρα προσπάθειες, να αφαιρέσουμε από τις ασκήσεις τον πληκτικό και κοπιώδη χαρακτήρα, ο οποίος τις έχει καταστήσει δυσβάστακτο βάρος για το μάθημα. Θα ρίξουμε ξανά μια ματιά, κάτω από την οπτική γωνία αυτής της διάκρισης, στις προσπάθειες που αναφέραμε αρχικά. Προσπαθεί κανείς πάντα να πετύχει τον στόχο της άσκησης, κατά το δυνατό χωρίς να το αντιληφθεί ο μαθητής, καθώς η όλη πορεία του αποτελέσματος της άσκησης είναι απρογραμμάτιστη για τον ενδιαφερόμενο. Εδώ παρουσιάζεται ένα ευρύ έδαφος δυνατοτήτων, όπως αναπτύχθηκε στον Odenbach και στους άλλους. Μπορεί κανείς με το παιχνίδι να αναπτύξει σωματικές και πνευματικές λειτουργίες. Μπορεί κανείς αντί για πληκτικές επαναλήψεις να καταστήσει ευχερείς τις ασκούμενες δεξιότητες με νέο πάντα υλικό κλπ. Δεν χρειάζεται να διεξέλθουμε εδώ με λεπτομέρειες τις ποικίλες δυνατότητες· μπορούμε να περιορισθούμε στα βασικά.

Όλες αυτές οι μέθοδοι στηρίζονται στο γεγονός ότι επιδιώκουν να παραγκωνίσουν τις ασκήσεις στη στενή έννοια με όλες τις δυσχέρειες τους, καθώς μεταφέρουν τα θέματά τους σε αυτόματα προκύπτοντα αποτελέσματα ασκήσεων άλλων δραστηριοτήτων. Αυτές οι μέθοδοι δεν πρέπει βέβαια να παραβλεφθούν. Προσφέρουν στο μάθημα μια αξιόλογη βοήθεια και μπορούν να χρησιμοποιηθούν, εκεί όπου προσφέρονται χωρίς παραπλανητικά τεχνάσματα. Με τον τρόπο αυτό παρακάμπτονται μερικές δυσχέρειες.

Αλλά οι μέθοδοι αυτές μπορούν μόνο σε περιορισμένο βαθμό να χρησιμοποιηθούν. Από τη

μια πλευρά πρέπει να σκεφθούμε, κατά πόσο τέτοιες τυπικές ασκήσεις επιτρέπεται να «επενδύονται» με νέα πάντα παραδείγματα, χωρίς ωστόσο να υπάρχει κίνδυνος, χάρη στο θέλγητρο που προσφέρουν τα νέα υλικά, να αποσπασθεί η προσοχή από την προς άσκηση επίδοση και αυτή η ίδια να περιορισθεί. Προπαντός όμως υπάρχει ο φόβος, ότι με την παιγνιώδη συμπεριφορά θα χαθεί κατά την ασκούμενη επίδοση η θέληση για ακρίβεια, για τελειότητα που επιτυγχάνεται με την έσχατη ένταση. Σταθερές δεξιότητες αποκτούνται επίσης μόνο με τον όρο ότι παραιτείται κανείς από κάθε [58/59] παιγνιώδη επιπολαιότητα, και στρέφει όλη την προσοχή του προς εκείνες ως μόνο τυπικές, καθαυτές αδιάφορες, μεμονωμένες επιδόσεις.

Βλέπουμε λοιπόν ότι μόνο σε ένα πολύ περιορισμένο βαθμό είναι δυνατό να απαλύνουμε τις ασκήσεις με την επένδυση τους σε παιγνιώδεις δραστηριότητες, ή να τις κάνουμε περισσότερο ενδιαφέρουσες με θέλγητρα ανεξάρτητα από αυτές τις ίδιες. Η ιδιότυπη σοβαρότητα της άσκησης, η οποία προσβλέπει στην ολοκλήρωση της ενασκούμενης επίδοσης, αναγκαστικά χάνεται. Η απαίτηση της δεν ικανοποιείται έτσι με επιτήδεια διδακτικά τεχνάσματα.

Αυτές οι δυσκολίες έχουν φυσικά επισημανθεί από τους μελετητές. Αλλά επειδή αυτοί αρκούνται σε μια αδιασάφητη αντίληψη περί άσκησης, δεν διακρίνουν μεταξύ των δύο ριζικά διαφορετικών τύπων άσκησης και καθόλου δεν επιδιώκουν να απαντήσουν στο ριζοσπαστικό ερώτημα για την ουσία της άσκησης, παραμένουν στην απελπισμένη ομολογία ότι το πρόβλημα της άσκησης δεν μπορεί να αναπέμπεται πλήρως στους παιγνιώδεις τύπους μιας έμμεσης άσκησης, και ένα μεγάλο υπόλοιπο μηχανικών ασκήσεων με τη σκληρή εκγύμνασή τους είναι τάχα δυστυχώς αναπόφευκτο.

Επιπλέον παρατηρήθηκε το περιστατικό που ήδη αναφέραμε, ότι δηλ. έγινε διάκριση μεταξύ της αποτύπωσης (απομνημόνευσης) ενός υλικού προς μάθηση και της ενάσκησης μιας δεξιότητας⁴, κι έτσι κάτω από τον τίτλο της άσκησης παρεισέφρυνε και κάτι που, όπως η στείρα απομνημόνευση [Memorieren] ενός προς μάθηση υλικού (λέξεων και χρονολογιών καθώς επίσης ποιημάτων), δεν ανήκει καθόλου σ' αυτή τη συνάφεια. Στα σχέδια μαθήματος, που σωστά συνέλαβε ο Odenbach και μας έδωσε με παραδείγματα στο βιβλίο του σχετικά με την «άσκηση μέσα στο μάθημα»⁵, δεν γίνεται σχεδόν καθόλου λόγος για ασκήσεις με το αυστηρό τους νόημα, και όπου αναφέρονται ακροθιγώς (όπως στο πολύ ενδιαφέρον παράδειγμα της «παρατήρησης» γεωγραφικών δομών στο φύλλο της μετροτράπεζας⁶, δεν συζητείται διεξοδικά ο κατάλληλος εδώ τύπος άσκησης. [59/60]

Έτσι αυτές οι προσπάθειες, όσο κι αν έχουν μεμονωμένα συμβάλει στην ελάφρυνση του μαθήματος, παρέμειναν σε τελική ανάλυση μη ικανοποιητικές. Δεν ξεφεύγουν από την πεποίθηση ότι η άσκηση είναι κάτι επίπονο, το οποίο μπορεί κανείς να απαλύνει, αλλά δεν μπορεί να παραγκωνίσει. Το ερώτημα σχετικά με την ουσία της άσκησης δεν τίθεται καθόλου, ή παρακάμπτεται προτού απαντηθεί. Σ' αυτό το ζήτημα μπορεί να βοηθήσει μόνο μια ριζική αναστόχηση. Εδώ τίθεται το ερώτημα, εάν η άσκηση πρέπει να είναι αναγκαστικά κάτι ενοχλητικό, εάν είναι δυνατό να κατανοηθεί κατά τέτοιο τρόπο και να ενταχθεί έτσι στο μάθημα, ώστε χωρίς κανένα εξωτερικό κίνητρο η ίδια η διαδικασία της άσκησης και μόνο να δημιουργεί χαρά. Αν αυτό επιτευχθεί, θα προσπερασθούν εκ των προτέρων όλες οι μέχρι τώρα προσπάθειες ελάφρυνσής της.

Γι' αυτό είναι αναγκαίο να εξετάσουμε ακριβέστερα ακόμα μια φορά το πρόβλημα της

⁴ Σύγκρ. παραπάνω σελ. 39-40.

⁵ Odenbach, σελ. 89 κ.εξής.

⁶ Odenbach, σελ. 137.

άσκησης σε σχέση μ' εκείνο της ικανότητας. Παραβλέπουμε αρχικά και πάλι τα ιδιαίτερα προβλήματα Διδακτικής της Σχολικής Παιδαγωγικής, ώστε να προβληματιστούμε πρώτα με αναφορά στους ενήλικους από γενική φιλοσοφική-ανθρωπολογική άποψη σχετικά με την ουσία της άσκησης. Μόνο προς το τέλος θα πρέπει, με αφετηρία την αντίληψη που θα έχουμε σχηματίσει, να διευκρινισθούν έστω με συντομία τα ειδικά ερωτήματα της Διδακτικής.
[60/61]