

Otto Friedrich Bollnow, ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ*

VII. Η ψυχική διάθεση κατά την άσκηση

[π. 74-78]

1. Οι όροι για την επιτυχία της άσκησης

Η άσκηση δεν οδηγεί σε όλες τις περιπτώσεις κατά τον ίδιο τρόπο στην επιτυχία. Όπου ο άνθρωπος διασπάται ή είναι απρόσεκτος, όπου εκτελεί τις ασκήσεις του υποτονικά, όπου επιβαρύνεται από μεγάλη λύπη, από την οποία δεν μπορεί να αποσπάσει τις σκέψεις του, αλλά και όπου τρέμει μπροστά στην ευχάριστη αναμονή για ένα επερχόμενο γεγονός, αλλά κατεξοχήν όπου στο σχολείο, με εξωτερικό καταναγκασμό, καταναλώνεται σε πληκτικές γι' αυτόν ασκήσεις και εσωτερικά επαναστατεί κατά των υπερβολικών απαιτήσεων τους, παντού εκεί η άσκηση είναι άσκοπη, διότι δεν μπορεί να οδηγήσει σε επιτυχία. Η άσκηση απαιτεί αντίθετα την ανιδιοτελή αφοσίωση στην προς άσκηση πράξη, την αδιάλειπτη θέληση να επιτελεσθεί η πράξη όσο το δυνατό καλύτερα, και σε κάθε επανάληψη καλύτερα από την προηγούμενη φορά. Η άσκηση απαιτεί την εντατικοποίηση ολόκληρου του ανθρώπου.

Αλλά αντίστροφα μια υπερβολικά μεγάλη, σπασμωδική εντατικοποίηση θα έβλαπτε την επιτυχία της άσκησης. Όπου πρέπει με κάθε τίμημα να εξαχθεί αναγκαστικά κάποιο αποτέλεσμα, αυτό παραμένει ανέφικτο και μάλιστα τόσο περισσότερο, όσο πιο απεγνωσμένα ο άνθρωπος κοπιάζει γι' αυτό. Η επιδιωκόμενη με την άσκηση επίδοση επιτυγχάνεται αφετέρου μόνο με χαλαρή ψυχική κατάσταση. Αυτές οι δύο πλευρές, ένταση και χαλάρωση, πρέπει να συνδυάζονται, προκειμένου η άσκηση να οδηγεί σε σωστό αποτέλεσμα. Πρόκειται για μια κατάσταση σιωπηλής και αυτοσυγκεντρωμένης ευθυμίας, κατά την οποία καμιά φροντίδα δεν ανησυχεί τον άνθρωπο και καμιά υπέρμετρη σπουδή δεν τον πιέζει. Μόνο σε μια τέτοια εξισορροπημένη κατάσταση μπορεί ο άνθρωπος να ασκείται με επιτυχία.

Ο Marcel Müller-Wieland, ένας από τους λίγους σύγχρονους παιδαγωγούς που αναγνώρισαν τη σημασία της σωστής [74/75] άσκησης, στο έργο του «Μεταβολή του σχολείου»¹ τονίζει στο πνεύμα αυτό με έμφαση την «ευθυμία της άσκησης»². Γι' αυτό καλεί «να στραφούμε προς την αισθητική άσκηση, που γίνεται με καλλιτεχνικό παλμό και ευχάριστη εσωτερική διάθεση»³. Αυτή η ήρεμη και εύθυμη ψυχική διάθεση πρέπει να επιτευχθεί, αν διόλου πρόκειται η άσκηση να φθάσει στον σκοπό της, διότι από την άλλη πλευρά ισχύει το αξίωμα: «Μια ανήσυχη, δύσθυμη εξάσκηση φθείρει τη γνωστική δύναμη»⁴. (Στο εδώ κατονομαζόμενο «αισθητικό» στοιχείο της άσκησης θα επανέλθουμε αργότερα).

Ιδιαίτερα εμποδίζει την επιτυχία της άσκησης μια υπερβολικά βιαστική πίεση για πρόοδο. Όποιος θέλει να ασκείται σωστά, πρέπει να αφοσιώνεται εξ ολοκλήρου στην άσκηση και να αφήνεται στον ρυθμό της. Φυσικά δεν επιτρέπεται να εκτελεί νωχελικά την εργασία του, αλλά και να προσβλέπει συνέχεια, πέρα από την πράξη της άσκησης, στο επιδιωκόμενο αποτέλεσμα, και να θέλει να το επιτύχει σε όσο το δυνατό πιο σύντομο χρόνο. Πρέπει να βρίσκεται σε κατάσταση πλήρους χαλάρωσης, η οποία εστιάζει σε μια παροντική στιγμή και,

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

¹ Marcel Müller-Wieland, *Wandlung der Schule*, Schaffhausen 1976.

² Οπ.π., σελ. 111.

³ Οπ.π., σελ. 110.

⁴ Οπ.π., σελ. 114.

επειδή είναι σίγουρη για τον εαυτό της, μπορεί να χαρίσει στον εαυτό της τον αναγκαίο χρόνο για άσκηση.

Έτσι υπάρχουν πολύ σπουδαίες και δύσκολες προϋποθέσεις που τίθενται για τη σωστή άσκηση, και γεννιέται το ερώτημα, πώς μπορεί κάτω από αυτούς τους όρους να εκτελεσθεί μια επιτυχής άσκηση. Όποιος παρασύρεται από την αναταραχή της καθημερινής ζωής ή καταπιέζεται από βαρύ πόνο, δεν μπορεί, ακόμα και αν μοχθεί σοβαρά, να ικανοποιήσει τις προϋποθέσεις για μια ουσιαστική άσκηση, και γι' αυτό δύσκολα θα πετύχει μια ικανοποιητική επίδοση. Έτσι η επιτυχία της άσκησης δεν φαίνεται να εξαρτάται από τη δύναμη του ανθρώπου, αλλά από τυχαία προκύπτοντα, ευνοϊκά ή δυσμενή περιστατικά.

Ευτυχώς αυτό δεν συμβαίνει πάντα, και παρουσιάζεται η παράδοξη κατάσταση, ότι η άσκηση που αρχικά ξεκινά με ένα ελάχιστο ποσοστό καλής θέλησης, στη συνέχεια δημιουργεί βήμα-βήμα αφ' εαυτής τις προϋποθέσεις που χρειάζεται για την επιτυχία της. [75/76]

2. Η προαγωγή της συγκέντρωσης με την άσκηση κατά τον Fritz Loser

Αυτή η αμοιβαία εξάρτηση μεταξύ προϋπόθεσης και επιτυχίας της άσκησης έχει αναλυθεί σαφέστατα από τον Fritz Loser στην εργασία, που ήδη αναφέραμε παραπάνω, αναφορικά με το πρόβλημα της συγκέντρωσης της προσοχής κατά το σχολικό μάθημα⁵. Όταν απαιτείται από τον μαθητή συγκέντρωση στις ασκήσεις του, δεν είναι αυτή η συγκέντρωση απλά μια προϋπόθεση, που πρέπει να πληρωθεί απ' αυτόν, πριν μπορέσει να αρχίσει την άσκηση του, αλλά η συγκέντρωση πρωτοδιαμορφώνεται και αυξάνεται κατά την άσκηση. «Η άσκηση ενισχύει τη συγκέντρωση της προσοχής»⁶, συνοψίζει ο Loser σε κάποιο τίτλο. Τονίζει με πολλή έμφαση, «ότι μόνο η αντιστροφή της παραδοσιακής θεμελιωτικής σχέσης μεταξύ συγκέντρωσης και άσκησης ... επιτρέπει να αναγνωρισθεί η ελάχιστα προσεγμένη παιδαγωγική σημασία της άσκησης, για την οποία πρέπει να τονισθεί ότι όχι μόνο αποδέχεται τις 'προϋποθέσεις' της, και προσανατολίζεται προς αυτές, αλλά πρώτη αυτή η ίδια τις προάγει»⁷. Ή το ίδιο σε μια κάπως διαφορετική μορφή: «Προφανώς η συγκέντρωση της προσοχής δεν είναι μόνο προϋπόθεση μιας ουσιαστικής άσκησης. Πολύ περισσότερο είναι και λειτουργία της άσκησης, και πάντως είναι προσιτή στην άσκηση»⁸.

Η προαγόμενη με την άσκηση συγκέντρωση της προσοχής δεν περιορίζεται στη μεμονωμένη συγκεκριμένη περίπτωση. Επιδρά πέραν αυτού στο μέλλον ως αυξανόμενη ικανότητα συγκέντρωσης της προσοχής. Αυτό εννοεί ο Loser όταν λέει ότι η συγκέντρωση της προσοχής «είναι δυνατόν να ασκηθεί»⁹ διότι έτσι η ικανότητα [Fähigkeit] συγκέντρωσης είναι μια ικανότητα [Können], η οποία με την άσκηση προάγεται και διατηρείται.

Αυτή είναι μια ανακάλυψη με θεμελιώδη σημασία. Σ' αυτή την περίπτωση δεν ασκείται κανείς μόνο με σκοπό να πετύχει μια ορισμένη δεξιότητα, αλλά επίσης και ίσως κατεξοχήν για να πετύχει μια συγκεκριμένη εσωτερική συγκρότηση. Και φαίνεται [76/77] επί πλέον ότι αυτή η εσωτερική συγκρότηση του ανθρώπου, αυτή η συγκέντρωση της προσοχής, η οποία δεν μπορεί να δρομολογηθεί προμελετημένα, με την ευθεία οδό, εντούτοις μέσα από την άσκηση που μπορεί κάποιος να ξεκινήσει συνειδητά, άρα μέσα από μια εξωτερική

⁵ Fritz Loser, «Die Übung im Unterricht», όπ.π.

⁶ Οπ.π., σελ. 160.

⁷ Οπ.π., σελ. 165.

⁸ Οπ.π., σελ. 164.

⁹ Οπ.π.

δραστηριότητα, μπορεί να επιτευχθεί. Με αυτό το νόημα εξηγεί ο Loser ότι η συγκέντρωση της προσοχής «μπορεί να αποσπασθεί από τη φυσική διάσπαση με εξωτερικές ασκήσεις και γυμνάσματα» (όπ.π.).

3. Η διεύρυνση της προβληματικής: Η άσκηση ως δρόμος προς τη σωστή ζωή

Αυτό που ανέπτυξε εδώ ο Loser ως διδακτικό πρόβλημα της συγκέντρωσης της προσοχής στο μάθημα, έχει μια ευρύτερη σημασία. Όμως αυτό, που εδώ εμφανίζεται μέσα από την προοπτική της Διδακτικής ως συγκέντρωση της προσοχής, πρέπει να το δούμε πολύ γενικότερα. Κάθε ανθρώπινη ζωή, έτσι όπως είναι αρχικά δεδομένη μέσα στο καθημερινό εδώ-Είναι, βρίσκεται σε μια κατάσταση όπου δεν είναι έτσι, όπως θα μπορούσε και θα όφειλε να είναι σύμφωνα με την ουσία της· βρίσκεται σε κατάσταση αφροντισιάς και διασκορπισμού, με όρους του Heidegger: σε κατάσταση «αναυθεντικότητας» του εδώ-Είναι της. Και ο άνθρωπος αισθάνεται περισσότερο ή λιγότερο την υποχρέωση να ανυψώνεται στην «αυθεντική» του, στην πραγματική και αληθινή ζωή. Φαίνεται όμως ότι αυτή η ανάταση δεν είναι δυνατή — ή τουλάχιστο εξαιρετικά δύσκολη — με την ευθεία οδό, μέσω μιας απλής απόφασης της θέλησης. Σ' αυτή τη συνάφεια εντάσσεται, σε αντίθεση προς τη φιλοσοφία της ύπαρξης που υποστηρίζει το προτρέχειν μέσα στην «προλαμβάνουσα αποφασιστικότητα», η μεγάλη ανθρωπολογική σημασία της άσκησης. Ο ίδιος ο άνθρωπος δεν μπορεί να αλλάξει τον εαυτό του, αλλά μπορεί να επιχειρήσει μια συγκεκριμένη εξωτερική πράξη και με προσωπική του απόφαση να την εκτελέσει. Σε μια τέτοια εξωτερική δραστηριότητα εντάσσεται η άσκηση. Αλλά καθώς ξεκινά μια τέτοια εξωτερική πράξη και επιδίδεται κανείς εντελώς σ' αυτή την άσκηση, πραγματοποιείται μέσα στον ίδιο τον άνθρωπο, κατά κάποιον τρόπο πίσω από την πλάτη αυτής της πράξης, μια αλλαγή. Εδώ ο άνθρωπος μεταστρέφεται εσωτερικά σχεδόν αφ' εαυτού του συγκροτώντας μια σωστή ζωή, στην οποία δεν θα μπορούσε να φθάσει με άλλο δρόμο. [77/78]

Παράλληλα η άσκηση μπορεί να αποδεσμευθεί από τον άμεσο στόχο, από τη δεξιότητα που πρόκειται ν' αποκτηθεί με αυτήν, και αυτό που μέχρι τώρα φαινόταν ως παρενέργεια, δηλ. η μεταποίηση του ανθρώπου μέσω της άσκησης, μπορεί να γίνει ο κατεξοχήν σκοπός. Τότε όμως η άσκηση δεν είναι πια απλώς ένα παιδαγωγικό-διδακτικό πρόβλημα· είναι ένα υπαρξιακό πρόβλημα που αφορά τον άνθρωπο μέσα στον εσώτατο πυρήνα του. [78/79]