



ΤΕΙ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

“Η Ζωή σε Κύκλους”

Τσάλαϊ Μόνικα ΑΜ: 2023

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Ματσιώλα Μαρία

ΚΑΣΤΟΡΙΑ

ΙΟΥΝΙΟΣ, 2024

Περίληψη

Η παρούσα πτυχιακή εργασία αφορά τη δημιουργία ενός κοινωνικού ντοκιμαντέρ με θέμα τον εθισμό και τίτλο “Η ζωή σε Κύκλους”.

Σκοπός του ντοκιμαντέρ είναι η ανάδειξη ενός τεράστιου κοινωνικού θέματος μέσω της οπτικοακουστικής καταγραφής βιοματικών μαρτυριών των ανθρώπων που συμμετέχουν σε αυτό. Εστιάζει στην προβολή των εθισμένων προσώπων, αναδεικνύοντας με τον τρόπο αυτό, τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν στην πορεία τους, τι προκάλεσε ο εθισμός στη ζωή τους και πώς μέσω του προγράμματος των 12 Βημάτων των Ναρκωμανών Αωνύμων βρήκαν λύση για το πρόβλημα τους και μπόρεσαν να απελευθερωθούν από τα “δεσμά” του εθισμού.

Στο γραπτό μέρος της πτυχιακής γίνεται αναφορά σε ορισμούς και έννοιες γύρω από τον εθισμό και τις επιπτώσεις του. Στη συνέχεια παραθέτονται ιστορικά στοιχεία και πληροφορίες για τα προγράμματα των 12 Βημάτων και πώς αυτά λειτουργούν. Επίσης γίνεται αναφορά σε ιστορικά στοιχεία για το ντοκιμαντέρ ως οπτικοακουστικό έργο και τις κατηγορίες του και πιο συγκεκριμένα για το κοινωνικό ντοκιμαντέρ.

Τέλος γίνεται αναφορά στη διαδικασία που ακολουθήθηκε για την δημιουργία του ντοκιμαντέρ “Η ζωή σε Κύκλους” με λεπτομέρειες και αναλυτικά σε όλα τα στάδια της παραγωγής του. Μέσω του ντοκιμαντέρ γίνεται προσπάθεια να αποδοθεί με όσο το δυνατό ρεαλιστικό τρόπο το θέμα.

Λέξεις κλειδιά: εθισμός, εθιστική συμπεριφορά, πρόγραμμα 12 βημάτων, οπτικοακουστική παραγωγή, κοινωνικό ντοκιμαντέρ

ABSTRACT

This thesis is a production of a social documentary and the issue is about addiction and the title is "Life in Circles".

The purpose of this documentary is to raise a huge theme via the audiovisual recording experiential testimonies from people who participate into that. Focuses on the projection of addicted persons and shows the difficulties they faced along they way, what the addiction caused in their life and how through the program of 12 Steps of Narcotics Anonymous , they find a solution for they problem and how they were able to free themselves from the bond of the addiction.

In the written part of thesis references are made to definition and concepts about addiction and its consequences. Subsequently are listed historical facts and informations about 12-Steps program and how they work. Also mentioned historical data about documentary as audiovisual work and its categories, specifically about social documentary.

Finally, reference is made to process wich followed for the creation of the documentary " Life in Circles" with details and the production stages analytically. Through the documentary, an attempt is made to render the subject as realistically as possible as could be.

Keywords: addiction, addicted behaviour, 12 steps program, audiovisual production, social documentary

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	2
Abstract.....	3
Περιεχόμενα.....	4
Εισαγωγή.....	6
Κεφάλαιο 1 ^ο :	
Τι είναι ο εθισμός.....	7
1.1 Ορισμός του εθισμού.....	8
1.2 Τι θεωρείται εθιστική προσωπικότητα.....	9
1.3 Ποιες είναι οι εθιστικές συμπεριφορές.....	9
1.4 Τα συμπτώματα του εθισμού.....	10
1.5 Τρόποι αντιμετώπισης του εθισμού.....	12
1.6 Τι είναι τα πρόγραμματα 12 Βημάτων.....	14
1.7 Πώς δημιουργήθηκαν οι Ναρκωμανείς Ανώνυμοι.....	15
1.8 Πώς λειτουργεί και που απευθύνεται το πρόγραμμα Ναρκωμανείς Ανώνυμοι.....	16
Κεφάλαιο 2 ^ο :	
Ιστορικά στοιχεία , ορισμοί και όροι γύρω από το ντοκιμαντέρ.....	18
2.1 Ντοκιμαντέρ.....	18
2.2 Κατηγορίες ντοκιμαντέρ.....	21
2.3 Κοινωνικό ντοκιμαντέρ.....	23

Κεφάλαιο 3° :

Τα στάδια παραγωγής του ντοκιμαντέρ : ‘Η Ζωή σε Κύκλους.....	24
3.1 Προ-Παραγωγή.....	24
3.1.1 Έρευνα.....	24
3.1.2 Δημιουργία σεναρίου.....	24
3.2. Παραγωγή.....	26
3.3 Μετά- Παραγωγή.....	27
3.3.1 Εισαγωγή.....	27
3.3.2 Αποδελτίωση - απομαγνητοφώνηση.....	27
3.3.3 Μοντάζ.....	28
3.3.4 Χρωματική διόρθωση- Color correction.....	28
3.3.5 Εισαγωγή τίτλων.....	29
3.3.6 Μετατροπή οπτικοακουστικού ντοκιμαντέρ σε ηχητικό ντοκιμαντέρ.....	29
Κεφάλαιο 4° : Ηχητικό ντοκιμαντέρ/Audio documentary- Podcast.....	30
4.1 Ιστορική αναδρομή του ηχητικού ντοκιμαντέρ.....	31
4.2 Η δομή ενός ηχητικού ντοκιμαντέρ.....	32
4.3 Τι είναι η τεχνολογία RSS.....	33
4.4 Η άνοδος του podcasting.....	34
4.5 Audio documentary- podcast: Διαφορές και ομοιότητες.....	35
Συμπεράσματα.....	36
Βιβλιογραφία.....	37
Ελληνόγλωσση.....	38
Ξενόγλωσση.....	39
Διαδικτυακές πηγές.....	40

Εισαγωγή

Στα πλαίσια της παρούσας πτυχιακής εργασίας υλοποιήθηκε η οπτικοακουστική παραγωγή του ντοκιμαντέρ “Η Ζωή σε Κύκλους”, με κύριο θέμα τον εθισμό.

Στο σύνολο της η εργασία αυτή αποτελείται από το πρακτικό μέρος που είναι και η δημιουργία του ντοκιμαντέρ και από το θεωρητικό μέρος στο οποίο περιγράφονται το θέμα και όλες οι διαδικασίες που πραγματοποιήθηκαν για την υλοποίηση του ντοκιμαντέρ.

Το θεωρητικό μέρος είναι χωρισμένο σε τρία κεφάλαια:

Στο πρώτο κεφάλαιο περιγράφεται αναλυτικά το θέμα που πραγματεύεται η εργασία που είναι ουσιαστικά ο εθισμός, παρουσιάζονται με λεπτομέρειες οτιδήποτε αφορά τον εθισμό, τα συμπτώματα, οι επιπτώσεις και οι τρόποι αντιμετώπισης του.

Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζονται ιστορικά στοιχεία και ορισμοί για τον κινηματογράφο και το ντοκιμαντέρ. Επίσης περιγράφονται οι κατηγορίες του ντοκιμαντέρ και πιο αναλυτικά για το κοινωνικό ντοκιμαντέρ.

Το τρίτο κεφάλαιο αφορά τα στάδια παραγωγής που ακολουθήθηκαν για την δημιουργία του ντοκιμαντέρ. Σε αυτό το κεφάλαιο περιγράφονται αναλυτικά όλες οι διαδικασίες, όπως είναι αυτό της προ-παραγωγής που εμπεριέχει όλη την προετοιμασία, το στάδιο της παραγωγής που αφορά την διαδικασία των γυρισμάτων κ.α. και τέλος το στάδιο της μετα-παραγωγής που περιγράφονται αναλυτικά η αποδελτίωση, απομαγνητοφώνηση, το μοντάζ, μιξάζ κ.α. καθώς και τα προβλήματα που προέκυψαν κατά τη διάρκεια πριν την ολοκλήρωση του έργου.

Κεφάλαιο 1ο : Τι είναι ο εθισμός

Εθίζω {εθίζο}-ομαι P2.1: (λογ.) συνηθίζω κάποιον (ή κάτι) σε κάτι, τον ασκώ, ώστε να δέχεται κτ και να το επιζητεί: Έχω συνηθίσει τον οργανισμό μου στη χρήση τοξικών ουσιών. || (παθ.) εθίζω τον εαυτό μου : Ο οργανισμός μας εθίζεται εύκολα στις τοξικές ουσίες. || (μππ) που έχει συνηθίσει, έχει εθιστεί σε κτ (πρβ. συνηθισμένος, μαθημένος) : Οργανισμός εθισμένος στα ναρκωτικά.

{λογ. <αρχ. εθίζω}

1.1 Ορισμός του εθισμού

Στο παρελθόν, τις προηγούμενες δεκαετίες έχουν γίνει πολλές προσπάθειες ώστε να δοθεί ένας ορισμός για το εθισμό. Παλαιότερα ο εθισμός έχει χαρακτηριστεί ως ηθική ανεπάρκεια, αδυναμία χαρακτήρα του ατόμου, ως σωματική ασθένεια ή αδυναμία του ατόμου να αντιμετωπίσει τη ζωή.

Σύμφωνα με το συγγραφέα Craig Nakken ο οποίος διαθέτει αρκετή γνώση και εμπειρία με εθισμένα άτομα δίνει τον εξής ορισμό :

“Σχεδόν όλοι οι άνθρωποι έχουν την βαθειά επιθυμία να αισθανθούν χαρούμενοι και να βρουν την ηρεμία, στο μυαλό και στην ψυχή τους. Έρχονται στιγμές στη ζωή που οι περισσότεροι από εμάς βρίσκουμε αυτή τη γαλήνη και ομορφιά, αλλά κάποτε αυτές χάνονται - για να επανέλθουν, ωστόσο αργότερα. Τότε, χωρίς γαλήνη περιόδους της ζωής μας, νιώθουμε λύπη και ίσως, συναισθήματα πένθους. Πρόκειται για έναν από τους φυσιολογικούς κύκλους της ζωής, που δεν μπορούμε να ελέγξουμε. Ο εθισμός μπορεί να θεωρηθεί ως μια προσπάθεια ελέγχου των ανεξέλεγκτων κύκλων.”

Ένας άλλος ορισμός που έχει δοθεί από τον Δρ. Γκάμπορ Ματέ, Ψυχίατρο είναι ο ακόλουθος :

“Οποιαδήποτε συμπεριφορά η οποία δίνει στο άτομο προσωρινή ανακούφιση, προσωρινή απόλαυση, αλλά μακροπρόθεσμα, προκαλεί βλάβη και έχει μερικές αρνητικές επιπτώσεις, και το άτομο δεν μπορεί να εγκαταλήψει, παρόλο τις αρνητικές συνέπειες.”

Όλοι οι ειδικοί συμφωνούν στο γεγονός ότι ο εθισμός είναι μια πολυσύνθετη και πολυδιάστατη έννοια που αφορά τη συμπεριφορά και την ψυχολογία του ανθρώπου. Αναφέρεται συχνά στην ανάγκη ή την υποχρέωση του ατόμου για κάτι, στις περισσότερες περιπτώσεις με μεγάλο βαθμό απώλειας ελέγχου. Ο εθισμός κατά κύριο λόγο αφορά διάφορες ουσίες, όπως τα ναρκωτικά και το αλκοόλ αλλά επίσης και συμπεριφορές όπως τα τυχερά παιχνίδια, διατροφικές διαταραχές κα..

Ο εθισμός εκδηλώνεται μέσω επαναλαμβανόμενων συμπεριφορών, οι οποίες γίνονται μέρος της καθημερινότητας του ατόμου που είναι εθισμένο. Ο εθισμός συνοδεύεται από σωματική, ψυχολογική και διανοητική εξάρτηση, απο ανεπιθύμητες επιπτώσεις στην υγεία, στις διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου, σε επαγγελματικές δραστηριότητες καθώς μπορεί να επηρεάσει όλους τους τομείς της ζωής του.

Ο εθισμός εκδηλώνεται με διάφορες συμπεριφορές και ξεκινάει συνήθως με την αναζήτηση από το άτομο ευχάριστων συναισθημάτων ή την αντιμετώπιση των δυσάρεστων συναισθημάτων ή την αποφυγή τους. Σταδιακά ο εθισμός εξελίσσεται, καθώς το εθισμένο άτομο αναζητά ολοένα και περισσότερο το αντικείμενο του εθισμού, το οποίο του παρέχει την ευφορία, για να αισθανθεί ικανοποίηση η για να αντιμετωπίσει τα προβλήματα του.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες οι παράγοντες που επηρεάζουν τον εθισμό είναι ποικίλοι και περιλαμβάνουν γενετικούς, βιολογικούς, περιβαλλοντικούς και ψυχολογικούς. Παρά το γεγονός ότι το αντικείμενο του εθισμού μπορεί να διαφέρει, οι βασικοί μηχανισμοί του είναι παρόμοιοι. Μια κοινή χαρακτηριστική επίπτωση του εθισμού είναι η απώλεια ελέγχου και η έλλειψη ικανότητας του ατόμου να σταματήσει τη συμπεριφορά που προκαλεί τον εθισμό.

Οι επιπτώσεις του εθισμού είναι πολύ σοβαρές και επηρεάζουν όλες τις πτυχές της ζωής του ατόμου. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν την απώλεια ενδιαφέροντος για τις καθημερινές απλές δραστηριότητες, προβλήματα στην υγεία, οικονομικά προβλήματα (απώλεια περιουσίας), κοινωνική απομόνωση και προβλήματα στις σχέσεις με την οικογένεια όπως και στις υπόλοιπες επαγγελματικές ή διαπροσωπικές σχέσεις. Σε πολλές περιπτώσεις, ο εθισμός οδηγεί το άτομο σε δεισλειτουργία της ζωής του η ακόμα και σε απώλεια της ζωής του.

Για την θεραπεία του απαιτείται ειδική παρέμβαση από ειδικούς, συχνά απαιτεί έναν συνδυασμό διάφορων προσεγγίσεων συμπεριλαμβανομένης της ιατρικής παρέμβασης από ψυχίατρο, ψυχοθεραπείας και της υποστήριξης από διάφορα πλαίσια- κοινότητες. Είναι σημαντικό ο εθισμός να αντιμετωπιστεί ως μια σοβαρή παθολογία η οποία απαιτεί φροντίδα και στήριξη, όχι μόνο από το ίδιο το άτομο αλλά και απο το περιβάλλον του. Ο εθισμός είναι μια πραγματικότητα που αγγίζει και επηρεάζει εκατομύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, με συνέπειες και αποτελέσματα που μπορεί να είναι καταστροφικές για το ίδιο το άτομο και τη ζωή του αλλά και συνολικά για τον κοινωνικό του βίο. Η κατανόηση του εθισμού, η ανάπτυξη και εξεύρεση αποτελεσματικών τρόπων αντιμετώπισης πρέπει να αποτελέσουν προτεραιότητα για την υγεία και την ευημερία της κοινωνίας μας σαν σύνολο.

1.2 Τι θεωρείται εθιστική προσωπικότητα

Η εθιστική προσωπικότητα αναφέρεται σε ένα σύνολο χαρακτηριστικών που καθιστούν κάποιο άτομο πιο ευάλωτο στην ανάπτυξη εθιστικών συμπεριφορών. Αυτά τα χαρακτηριστικά συνήθως

περιλαμβάνουν την αναζήτηση διεργετικών εμπειριών, τη δυσκολία στον αυτοέλεγχο, την υπερβολική αναζήτηση επιβράβευσεων και την τάση για ανεπαρκή, χαμηλή αυτοεκτίμηση. Οι εθιστικές προσωπικότητες έχουν συνήθως την τάση να αναζητούν διαρκώς νέες και διεργετικές εμπειρίες, αναζητώντας τη διέξοδο από την ρουτίνα και την βαρεμάρα της καθημερινότητας. Επίσης είναι πολύ πιθανό να δυσκολεύονται στο να ελέγξουν τις προσπάθειες τους όταν αντιμετωπίζουν διακυμάνσεις στη διάθεση τους και οδηγούνται όλο και περισσότερο στο αντικείμενο του εθισμού τους με υπερβολική κατανάλωση ή εξάρτηση από διάφορες ουσίες ή δραστηριότητες.

Η εθιστική προσωπικότητα συνήθως συνδέεται με την αναζήτηση της άμεσης ικανοποίησης ή ανακούφισης και την αδυναμία αντίστασης στην άμεση επιβράβευση παραβλέποντας έτσι τις αρνητικές επιπτώσεις ακόμα και αν αυτές μακροπρόθεσμα θα προκαλέσουν βλάβες στον ίδιο ή στο περιβάλλον του. Τα άτομα αυτά αντιμετωπίζουν θέματα με την αυτοεκτίμηση και για να νιώσουν ικανοποίηση εξαρτώνται συνεχώς από εξωτερικές επιβραβεύσεις για να μπορέσουν να νιώσουν αξία.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι εθιστική προσωπικότητα δεν σημαίνει απαραίτητα ότι κάποιος θα εξελιχθεί σε εξαρτημένο άτομο. Ωστόσο, μπορεί να αποτελέσει έναν σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη εθιστικών συμπεριφορών, καθιστώντας το άτομο ευαίσθητο και ευάλωτο σε διάφορες μορφές εξάρτησης.

1.3 Ποιες είναι οι εθιστικές συμπεριφορές

Οι εθιστικές συμπεριφορές εκφράζονται μέσα από την ανάγκη ή την υποχρέωση που νιώθει το άτομο να εμπλακεί σε συγκεκριμένες δραστηριότητες ή συμπεριφορές με έντονη αίσθηση απόλαυσης, ευχαρίστησης ή ευφορίας που όμως έχουν αρνητικές συνέπειες στην υγεία, τις σχέσεις, στα επαγγελματικά και άλλους τομείς της ζωής.

Αυτές οι συμπεριφορές μπορούν να πάρουν πολλές μορφές και να επηρεάσουν διαφορετικούς ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους. Ορισμένες εθιστικές συμπεριφορές είναι :

Εθισμός στις ουσίες:

Ένας από τους πιο γνωστούς εθισμούς και περιλαμβάνει την ξάρτηση από τα ναρκωτικά, το αλκοόλ, το τσιγάρο και τις χημικές ουσίες όπως φάρμακα.

Εθισμός στον τζόγο/τυχερά παιχνίδια:

Ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια εκδηλώνεται όταν το άτομο αναζητά συνεχώς την διέγερση ή επιβράβευση που προκύπτει από το ρίσκο που εμπεριέχει το παιχνίδι, αγνοώντας τις οικονομικές και κοινωνικές συνέπειες.

Εργασιομανία:

Αυτή η μορφή του εθισμού εκδηλώνεται όταν κάποιος αφιερώνει υπερβολικό χρόνο και ενέργεια στην εργασία, αγνοώντας τις προσωπικές του ανάγκες, τις οικογενειακές και κοινωνικές του υποχρεώσεις.

Εθισμός στο φαγητό/διατροφικές διαταραχές:

Είναι μια μορφή του εθισμού και εκδηλώνεται όταν κάποιος καταναλώνει υπερβολικές ποσότητες φαγητού ως επιβράβευση ή όταν προσπαθεί να ελέγξει το βάρος του στερώντας την τροφή σαν τιμωρία. Γενικά η σχέση με το φαγητό σε αυτή τη φάση δεν είναι καθόλου υγιεινή και γίνεται επιβλαβής για το άτομο.

Εθισμός στο Διαδίκτυο:

Τα τελευταία χρόνια και ειδικά την τελευταία δεκαετία εντονότερα, παρατηρείται ο εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια και όταν το άτομο περνάει πολύ χρόνο στο Internet αγνοώντας την προσωπική φροντίδα και τις άλλες υποχρεώσεις του. Σε αυτή την εθιστική συμπεριφορά παρατηρείται σε μεγάλο βαθμό η κοινωνική απομόνωση του εθισμένου ατόμου.

Αυτές είναι μόνο μερικές από τις εθιστικές συμπεριφορές που αναφέρθηκαν, υπάρχουν και άλλες εθιστικές συμπεριφορές που μπορεί να εκδηλωθούν, όπως είναι η κλεπτομανία, σεξομανία, ο καταναλωτισμός κ.α. Αυτό που χρειάζεται είναι να αντιμετωπίζονται με σοβαρότητα και ενσυναίσθηση όταν αναγνωρίζονται ως πρόβλημα.

1.3 Τα συμπτώματα του εθισμού

Ο εθισμός μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους και να έχει διαφορετικά συμπτώματα ανάλογα με τον τύπο του εθισμού δηλαδή ποιά είναι το αντικείμενο του και το άτομο που επηρεάζει ο εθισμός. Ωστόσο, υπάρχουν κάποια κοινά συμπτώματα που μπορούν να εμφανιστούν σε πολλούς τύπους εθισμού. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν : Επιθυμία ή ανάγκη για την ουσία ή το αντικείμενο : Όταν υπάρχει έντονη επιθυμία ή έμμονη ιδέα για να κάνει χρήση της ουσίας σε καθημερινή βάση ή σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Για παράδειγμα ένας χρήστης ναρκωτικών καταβάλλεται από έμμονη ιδέα να κάνει χρήση, ένας αλκοολικός να πιεί αλκοόλ ή ένας τζογαδόρος να παίξει.

Αποσπασματική σκέψη : Όταν το άτομο έχει σκέψεις ή επιθυμίες για χρήση της ουσίας της αρεσκείας του και οι σκέψεις αυτές του αποσπούν την προσοχή από οποιαδήποτε καθημερινή απλή δραστηριότητα. Για παράδειγμα ένας τζογαδόρος ενώ βρίσκεται στην εργασία του ,σκέφτεται να πάει να τζογάρει, να παίξει και η σκέψη αυτή τον αποσπά , υπάρχει δυσκολία συγκέντρωσης και τον εμποδίζει να εργαστεί.

Δυσκολία στον έλεγχο της χρήσης: Είναι η αδυναμία να ελέγξει ή να περιορίσει την κατανάλωση της ουσίας παρά τις προσπάθειες. Για παράδειγμα κάποιος που κένει χρήση ηρωΐνης, δυσκολεύεται να ελέγξει την χρήση, θελει να σταματήσει την χρήση αλλά δυσκολεύεται και δεν μπορεί να σταματήσει μόνος του, ή όταν κάποιος που είναι υπερφάγος δεν μπορεί να σταματήσει να τρώει μεγάλες ποσότητες φαγητού.

Φυσική, σωματική εξάρτηση: Αυτό παρατηρείται κυρίως στους χρήστες ναρκωτικών και αλκοόλ όταν σταματάνε την χρήση των ουσιών ξαφνικά,τα συμπτώματα είναι όπως τρέμουλο, ναυτία, εφίδρωση και άλλα.

Ψυχολογική εξάρτηση: Όταν υπάρχει η ανάγκη για την ουσία ή οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο του εθισμού για να μπορέσει το άτομο να αντιμετωπίσει διάφορες καταστάσεις που του προκαλούν έντονα συναισθήματα ή να αποφύγει τον συναισθηματικό πόνο. Για παράδειγμα ένας αλκοολικός όταν βιώνει έναν χωρισμό , μια απώλεια θέλει να κάνει χρήση αλκοόλ για να σταματήσει τον πόνο που αισθάνεται ή ένας υπερφάγος όταν αισθάνεται ντροπή θα καταναλώσει μεγάλη ποσότητα φαγητού κ.α.

Απώλεια ελέγχου στη ζωή του: Είναι η μείωση της ικανότητας να λειτουργεί στην καθημερινή του ζωή, στις σχέσεις του, στην εργασία λόγω του εθισμού. Για παράδειγμα ένας χρήστης ναρκωτικών θα χάσει την δουλειά του λόγω της χρήσης του, κάποιος που είναι κλεπτομανής θα έχει προβλήματα με τον Νόμο, ένας αλκοολικός θα έχει κάποιο ατύχημα με το αυτοκίνητο του επειδή θα οδηγήσει μεθυσμένος κ.α.

Συνεχής χρήση παρά τις επιπτώσεις: Συνεχόμενη χρήση της ουσίας ή συμπεριφοράς του ατόμου ακόμα και αν γνωρίζει ότι έχει αρνητικές συνέπειες για την ζωή του. Για παράδειγμα ένας χρήστης ηρωίνης συνεχίζει να κάνει χρήση παρόλο που γνωρίζει πώς μπορεί να χάσει την ζωή του από την χρήση, ένας αλκοολικός συνεχίζει την χρήση αλκοόλ παρόλο που μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο συκώτη του, ένα άτομο εθισμένο στον τζόγο θα συνεχίσει να παίζει παρόλο που έχει χάσει αρκετά χρήματα και κινδυνεύει να χάει την περιουσία του κ.α.

Υπάρχουν χιλιάδες παραδείγματα για τα συμπτώματα που μπορεί να εμφανίσει ένα εθισμένο άτομο και αυτά μπορεί να είναι ένα σημάδι ότι το άτομο χρειάζεται βοήθεια για την αντιμετώπιση του εθισμού του.

1.4 Τρόποι αντιμετώπισης του εθισμού

Η αντιμετώπιση του εθισμού είναι ένα παρά πολύ σημαντικό και σύνθετο, πολυδιάστατο θέμα που απαιτεί ιδιαίτερη προσέγγιση από πολλές απόψεις και διάφορες πλευρές. Οι τρόποι αντιμετώπισης μπορεί να ποικίλουν ανάλογα με τον τύπο του εθισμού, το βαθμό και τη σοβαρότητα του όπως και σύμφωνα με τις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις του ατόμου που αντιμετωπίζει το πρόβλημα. Σε αυτό το σημείο θα ήταν εύλογο να τονιστεί πως για να αντιμετωπίσει κάποιος το πρόβλημα που είναι ο εθισμός, χρειάζεται πρωτίστως το ίδιο το άτομο να αναγνωρίσει πως έχει πρόβλημα και να ζητήσει βοήθεια. Η επιλογή του τρόπου αντιμετώπισης είναι ξεκάθαρα υποκειμενικό ζήτημα.

Ορισμένοι τρόποι αντιμετώπισης του εθισμού μπορεί να είναι:

Η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας, είναι ίσως η πρώτη και σημαντικότερη κίνηση για κάποιον/α που αντιμετωπίζει προβλήματα με το εθισμό. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την επίσκεψη σε κάποιον θεραπευτή, ψυχίατρο, ψυχολόγο ή σε κάποιον ειδικό σε εθισμούς θεραπευτή. Οι επαγγελματίες αυτοί μπορούν να διαγνώσουν το

πρόβλημα, να παρέχουν συμβουλευτική υποστήριξη και να προτείνουν ειδικά προσαρμοσμένο σχέδιο αντιμετώπισης του προβλήματος.

Σε ορισμένες περιπτώσεις η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διαχείριση των συμπτωμάτων ή για τη μείωση της επιθυμίας για χρήση της ουσίας. Η ψυχοθεραπεία ή συμβουλευτική από τους ειδικούς μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αντιμετωπίσουν τις αιτίες που οδήγησαν στον εθισμό.

Ένας άλλος τρόπος είναι τα προγράμματα απεξάρτησης. Υπάρχουν τα λεγόμενα στεγνά προγράμματα απεξάρτησης, στα οποία δεν χορηγούνται φαρμακευτικές και υποκατάστατες ουσίες για την απεξάρτηση. Στην Ελλάδα υπάρχει το ΚΕΘΕΑ και το ΑΡΓΩ τα οποία στοχεύουν στη σταθερή αποχή του ατόμου από τις ουσίες αλλά και την μελλοντική τους επανένταξη στην κοινωνία. Ακολουθούν ψυχοκοινωνική φιλοσοφία, παρέχουν προγράμματα συμβουλευτικής υποστήριξης για τα ίδια τα άτομα που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα της εξάρτησης με τις ουσίες αλλά και τις οικογένειες τους. Παρέχουν επίσης φροντίδα για θέματα υγείας όπως και για νομικές εκκρεμότητες. Τα προγράμματα αυτά παρέχουν και συμβουλευτική υποστήριξη για εφήβους.

Ανάμεσα στα προγράμματα απεξάρτησης υπάρχουν και τα προγράμματα με υποκατάστατα, όπως είναι αυτό του Ο.Κ.Α.Ν.Α. στο οποίο χορηγούνται ουσίες παρόμοιες ή ίδιες με αυτές που λαμβάνει ο εκάστοτε χρήστης. Συνήθως οι ουσίες είναι η μεθαδόνη ή η βουπρενορφίνη. Στόχος του προγράμματος είναι η σταδιακή μείωση της δοσολογίας που τους χορηγείται ενώ παράλληλα παρέχεται στους χρήστες και ψυχολογική υποστήριξη.

Στην Ελλάδα υπάρχουν επίσης και ιδιωτικά κέντρα απεξάρτησης (treatment centers), τα οποία ουσιαστικά είναι θεραπευτικές κοινότητες στις οποίες παρέχεται διαμονή και ψυχολογική υποστήριξη. Η διάρκεια διαμονής διαφέρει ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου και μπορεί να διαρκέσει από 6-12 μήνες. Οι θεραπευτικές κοινότητες παρέχουν ένα περιβάλλον διαβίωσης όπου οι άνθρωποι με το πρόβλημα του εθισμού μπορούν να απομακρυνθούν από το περιβάλλον που τους επηρεάζει αρνητικά και να επικεντρωθούν στην ανάρρωση και στην επανένταξη τους.

Άλλος ένας τρόπος αντιμετώπισης του εθισμού είναι και τα προγράμματα των 12 Βημάτων, όπως είναι οι Αλκοολοκοί Ανώνυμοι και οι Ναρκωμανείς Ανώνυμοι. Αυτά τα

προγράμματα είναι ομάδες υποστήριξης οι οποίες παρέχουν ένα ασφαλές περιβάλλον όπου γίνεται ανταλλαγή εμπειριών και παρέχεται ισότιμη υποστήριξη από άλλα άτομα που έχουν το ίδιο ή παρόμοιο πρόβλημα.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί πως η αντιμετώπιση του εθισμού είναι μια διαδικασία που μπορεί να προσαρμοστεί και απαιτεί πολλαπλές προσεγγίσεις με συνεχή υποστήριξη είτε από ειδικούς είτε από ομάδες υποστήριξης ώστε να διατηρηθεί η αποχή από τις ουσίες και η καλή ψυχολογική κατάσταση. Ορισμένοι άνθρωποι επιλέγουν και αποφασίζουν να χρησιμοποιήσουν εναλλακτικές θεραπείες, όπως είναι η γιόγκα, η φροντίδα με τα ζώα, η ιπασία κ.α. Αυτό που παρατηρείται ότι βοηθάει στην αντιμετώπιση του εθισμού είναι σίγουρα η αλλαγή στον τρόπο ζωής γενικότερα, όπως η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, ο αθλητισμός, η σωματική άσκηση γενικά, η ανάπτυξη υγιών σχέσεων, τα οποία βοηθάνε το άτομο αλλά και την θεραπεία του να φτάσει σε επιθυμητά επίπεδα.

1.5 Τι είναι τα πρόγραμματα 12 Βημάτων

Τα προγράμματα των 12 Βημάτων είναι ομάδες ανθρώπων που έχουν προβλήματα εθισμού, και στόχο έχουν τη θεραπεία τους από τις συνέπειες και την οποιαδήποτε άλλη επηρροή που μπορεί να προκαλέσει ο εθισμός.

Επηρεάστηκαν και λειτουργούν με βάση τις αρχές που συγκροτήθηκαν από το πρώτο πρόγραμμα που δημιουργήθηκε αυτό των Αλκοολικών Ανωνύμων (Α.Α.).

Τα μέλη των ομάδων αυτών συναντιούνται τακτικά και συζητούν τα προβλήματα που δημιουργεί ο εθισμός ή οτιδήποτε άλλο μπορεί να τους απασχολεί. Μοιράζονται τις εμπειρίες τους και τις προκλήσεις της ζωής και παρέχουν υποστήριξη ο ένας τον άλλον. Το πρώτο πρόγραμμα των 12 Βημάτων που δημιουργήθηκε ήταν αυτό των (Α.Α.) το οποίο ξεκίνησε τη λειτουργία του το 1935 στις ΗΠΑ. Τα δύο πρώτα μέλη των Α.Α ήταν οι Bill Willson και ο Dr. Robert Smith γνωστοί στα μέλη ως Bill W. και Dr. Bob, οι οποίοι προσπάθησαν να συντάξουν και να κωδικοποιήσουν την διαδικασία που τους είχε οφελήσει. Μέσα από πολλές προσπάθειες η διαδικασία πήρε την τελική μορφή μέσω του βιβλίου “Μεγάλο Βιβλίο” (Big Book). Μετέπειτα δημιουργήθηκαν και άλλες ομάδες , οι οποίες επηρεάστηκαν και προσαρμόστηκαν σε αυτό.

Υπάρχουν προγράμματα αυτοβοήθειας προς την οικογένεια και τους φίλους των εξαρτημένων για παράδειγμα αυτό των Family Anonymous, όπως και άλλες ομάδες που δεν σχετίζονται με το αλκοόλ και τις ναρκωτικές ουσίες όπως οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι σχετικά με τον εθισμό στο φαγητό, οι Ανώνυμοι Τζογαδόροι που είναι ομάδες για τα άτομα που είναι εξαρτημένα στα τυχερά παιχνίδια άλλα και άλλες ομάδες με ειδικά θέματα του εθισμού όπως το σεξ κα..

Ένα από τα χαρακτηριστικά αυτών των ομάδων είναι ότι τα μέλη που συμμετέχουν σε αυτές χρειάζεται πρωτίστως να παραδεχτούν “ότι έχουν πρόβλημα” για αυτόν τον λόγο και συστήνονται λέγοντας : Είμαι ο/η και είμαι αλκοολικός... σεξομανής...κλπ. Πρόκειται για μια φράση που είναι αναγνωρίσιμη από όλες αυτού του είδους ομάδες αυτοβοήθειας σε όλο τον κόσμο.

Για να θεωρηθεί κάποιος/α μέλος των ομάδων αυτών προϋποθέτει την επιθυμία του ατόμου για απεξάρτηση δηλαδή να απέχει από την χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών και από οποιαδήποτε άλλη εξαρτητική συμπεριφορά της εκάστοτε μορφής του

εθισμού. Στα προγράμματα αυτά δεν παρέχεται ιατρική βοήθεια ή από άλλους ειδικούς όπως είναι ψυχίατρος, ψυχολόγος κα. για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που προκαλεί ο εθισμός αλλά είναι τα ίδια τα μέλη που παρέχουν βοήθεια και υποστήριξη ο ένας τον άλλον μέσω της εμπειρίας που έχουν αποκτήσει, εξ'ού και ο όρος αυτοβοήθεια που επικρατεί για τις ομάδες αυτές.

1.6 Πώς δημιουργήθηκαν οι Ναρκωμανείς Ανώνυμοι, ιστορικά στοιχεία

Το πρόγραμμα των Ναρκωμανών Ανωνύμων (Ν.Α.) επηρεάστηκε κατά βάση και προέκυψε από τους Αλκοολικούς Ανωνύμους (Α.Α.) στα τέλη της δεκαετίας του 1940 και οι πρώτες συγκεντρώσεις τους πραγματοποιήθηκαν στις αρχές του 1950 στο Λος Άντζελες στην Καλιφόρνια των Ηνωμένων Πολιτειών. Τα πρώτα χρόνια το πρόγραμμα ήταν μια μικρή ομάδα ανθρώπων και για πολλά χρόνια αναπτυσσόταν με πολύ αργούς ρυθμούς και αργότερα εξαπλώθηκε από το Λος Άντζελες και σε άλλες μεγάλες πόλεις της Βόρειας Αμερικής. Στις αρχές του 1970 δημιουργήθηκε και στην Αυστραλία. Τα επόμενα χρόνια ομάδες σχηματίστηκαν και σε άλλες χώρες όπως η Βραζιλία, Κολομβία, Γερμανία, Ινδία, Ιρλανδία, Ιαπωνία, Νέα Ζηλανδία και Μεγάλη Βρετανία. Στην Ελλάδα η πρώτη ομάδα δημιουργήθηκε το 1987 στην Αθήνα.

Το 1983 δημοσιεύτηκε από τους Ναρκωμανείς Ανωνύμους το πρώτο τους βιβλίο με τίτλο “Βασικό Κείμενο” το οποίο βοήθησε περαιτέρω στην εξάπλωση του Ν.Α. και δημιουργήθηκαν ομάδες σε περισσότερες από δώδεκα χώρες με 2.966 συγκεντρώσεις παγκοσμίως.

Σήμερα το πρόγραμμα των Ν.Α. έχει εδραιωθεί στο μεγαλύτερο μέρος της Βόρειας και Νότιας Αμερικής, της Ευρώπης, της Αυστραλίας, της Μέσης Ανατολής, της Νέας Ζηλανδίας και της

Ρωσίας. Οι ομάδες των Ναρκωμανών Αωνύμων συνεχώς δημιουργούνται και αναπτύσσονται, όπως έχουν αναπτυχθεί και στις περιοχές της Ασίας και της Αφρικής.

Στις μέρες μας πλέον το πρόγραμμα των Ναρκωμανών Αωνύμων αποτελεί έναν παγκόσμιο οργανισμό με περισσότερες από 72.000 εβδομαδιαίες συγκεντρώσεις σε 143 χώρες. Τα βιβλία και τα ενημερωτικά φυλλάδια είναι διαθέσιμα σε 55 γλώσσες και αναμένονται μεταφράσεις σε 16 ακόμη γλώσσες.

1.7 Πώς λειτουργεί και πού απευθύνεται το πρόγραμμα Ναρκωμανείς Αώνυμοι

Το πρόγραμμα των Ναρκωμανών Αωνύμων απευθύνεται σε κάθε ναρκωμανή, ανεξάρτητα από το ποιά ουσία ή συνδυασμό ουσιών χρησιμοποιεί. Τα 12 Βήματα “δανείστηκαν” από τους Αλκοολικούς Αωνύμους και προσαρμόστηκαν σύμφωνα με το εθισμό, δηλαδή στο Πρώτο Βήμα η λέξη αλκοόλ αντικαταστάθηκε από τη λέξη “εθισμός”. Η λέξη αυτή δεν συγκεκριμενοποιεί τις ουσίες, υποστηρίζοντας έτσι την αντίληψη ότι ως αρρώστια νοείται ο εθισμός.

Στο πρώτο φυλλάδιο των ΝΑ με τίλο “Λευκό Βιβλιαράκι” το πρόγραμμα των Ναρκωμανών Αωνύμων περιγράφεται ως εξής:

“Το ΝΑ είναι μια μη κερδοσκοπική αδελφότητα ανδρών και γυναικών , για τους οποίους τα ναρκωτικά είχαν γίνει κύριο πρόβλημα....συναντιόμαστε τακτικά για να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλο να παραμείνουμε καθαροί....Δεν μας απασχολεί το τί ή πόσο έπαιρνες αλλά μόνο το τι θέλεις να κάνεις για το πρόβλημα σου και πώς μπορούμε να βοηθήσουμε.” .

Το πρόγραμμα των Ναρκωμανών Αωνύμων αποτελεί μια διαδικασία ανάρρωσης από τον εθισμό και είναι ένα δίκτυο αλληλοβοήθειας που συνδέονται μεταξύ τους. Η αλληλουποστήριξη μεταξύ των ναρκωμανών έχει μεγάλη θεραπευτική αξία. Τα μέλη μοιράζονται τις εμπειρίες τους, τις επιτυχίες και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην προσπάθεια τους απέναντι στον εθισμό. Προκειμένου να μπορέσουν να ζήσουν μια δημιουργική ζωή χωρίς τη χρήση ναρκωτικών, εφαρμόζουν τις αρχές που εμπεριέχονται στα 12 Βήματα και τις 12 Παραδόσεις του Ν.Α.

Για να γίνει κάποιος/α μέλος του προγράμματος του Ν.Α. δεν υπάρχουν κρητήρια. Οποιοσδήποτε μπορεί να συνδεθεί μαζί τους ασχέτως ηλικίας, φύλου, φυλετικής ή εθνικής ταυτότητας, θρησκείας ή ελλειψη αυτής ή κοινωνικής τάξης. Δεν υπάρχουν υποχρεωτικές συνεισφορές ή συνδρομές προκειμένου να γίνει κάποιος μέλος. Το Ν.Α. προσπαθεί να μείνει αυτοσυντήρητο μέσα από τις συνεισφορές των μελών του , αρνείται την οικονομική υποστήριξη από ανθρώπους που δεν είναι μέλη. Βάσει της ίδιας αρχής οι ομάδες και επιτροπές υπηρεσιών στελεχώνονται μόνο από μέλη. Στους Ν.Α. γίνεται μέλος οποιοσδήποτε επιθυμεί να σταματήσει να κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών συμπεριλαμβανομένου και του αλκκόλ. Η αποχή από όλες τις ουσίες αποτελεί θεμελιώδες αρχή.

Το πρόγραμμα βασίζεται κατά κύριο λόγο στην εμπειρία των μελών και η δική τους εμπειρία έχει δείξει πώς η πλήρης και συνεχόμενη αποχή παρέχει τα πιο σταθερά θεμέλια για ανάρρωση από τον εθισμό και την προσωπική ωρίμανση και εξέλιξη.

Το Ν.Α. έχει μόνο μια αποστολή: να παρέχει ένα περιβάλλον ασφαλές, όπου ναρκωμανείς μπορούν να βοηθήσουν ο ένας τον άλλο να σταματήσουν τη χρήση ναρκωτικών και να βρουν έναν νέο τρόπο ζωής. Προκειμένου να παραμείνουν προσηλωμένοι στον πρωταρχικό τους σκοπό υιοθετούν μια στάση μη ανάμιξης και δεν παίρνουν θέση σε οτιδήποτε εκτός της δραστηριότητάς τους. Οι Ν.Α. δεν συνδέονται με καμία άλλη οργάνωση συμπεριλαμβανομένων άλλων προγραμμάτων 12 Βημάτων, κέντρων απεξάρτησης ή σοφρωνιστηκών ιδρυμάτων.

Ως οργανισμός δεν προσλαμβάνει επαγγελματίες συμβούλους ή θεραπευτές και δεν διαθέτει κλινικές ή χώρους στέγασης. Επίσης το πρόγραμμα δεν παρέχει επαγγελματικό προσανατολισμό, νομική και οικονομική βοήθεια ή ψυχιατρικές και ιατρικές υπηρεσίες. Επιπλέον το Ν.Α. προκειμένου να μην αποσπαστεί από τον πρωταρχικό τους σκοπό, δεν εκφράζουν γνώμη , είτε υπέρ είτε κατά σε διάφορα θέματα όπως: πολιτικά, κοινωνικά, ιατρικά, νομικά ή θρησκευτικά. Όπως επίσης δεν παίρνουν θέση σε θέματα που έχουν σχέση με τον εθισμό, την εγκληματικότητα, την επιβολή του νόμου ή την αποποινικοποίηση ουσιών, τις ποινικές κυρώσεις, η πορνεία κ.α..

Ωστόσο οι Ναρκωμανείς Ανώνυμοι ως οργανισμός έχει συγκεκριμένες παραδόσεις που μπορούν να ορίσουν τη σχέση με άλλους οργανισμούς . Επιδιώκει τη συνεργασία με άλλους οργανισμούς και οποιοδήποτε ενδιαφέρεται για το πρόγραμμα. Οι προσεγγίσεις

που γίνονται ως προς την συνεργασία συνήθως αφορούν την παροχή πληροφοριών για το πρόγραμμα για μια πρώτη επαφή, διάδοση της βιβλιογραφίας και πληροφορίες σχετικά με την ανάρρωση. Συχνά μέλη του Ν.Α. οργανώνουν παρουσιάσεις σε κέντρα απεξάρτησης και σε σοφρωνιστικά ιδρύματα για να ενημερώσουν τους εργαζόμενους, είτε να μοιραστούν την εμπειρία τους σε ναρκωμανείς που δεν έχουν την δυνατότητα να παρακολουθήσουν μια συγκέντρωση του Ν.Α..

Το Ν.Α. δεν συντάσσεται αλλά ούτε διαφωνεί με τη φιλοσοφία άλλων οργανώσεων, η φιλοσοφία του προγράμματος εμπεριέχεται στην αντίληψη ότι όταν το πρόγραμμα δεν αποσπάται από αντιπαραθέσεις ή εξωτερικά θέματα μπορεί να εστιάσει καλύτερα στον πρωταρχικό τους σκοπό ο οποίος είναι η πλήρης αποχή από όλες τις ναρκωτικές ουσίες και ένας καινούργιος τρόπος ζωής.

Κεφάλαιο 2^ο : Ιστορικά στοιχεία , ορισμοί και όροι γύρω από το ντοκιμαντέρ

2.1 Ντοκιμαντέρ

Στην πρώιμη εποχή του ντοκιμαντέρ (πριν το 1900) κυριάρχησε η καινοτομία της προβολής κάποιου γεγονότος. Δηλαδή κάποια μονοπλάνα που καταγράφονταν στο φιλμ, ένα τρένο που μπαίνει στο σταθμό, ένα σκάφος που δένει στο λιμάνι ή κάποιοι εργάτες που φεύγουν από το εργοστάσιο. Αυτές οι ταινίες μικρού μήκους ονομάστηκαν ταινίες «πραγματικότητας», ο όρος «ντοκιμαντέρ» δεν είχε επινοηθεί έως το 1926. Πολλά από τα πρώτα φιλμ, όπως εκείνα που έχουν δημιουργηθεί από τον Auguste και Luis Lumiere, ήταν διάρκειας ενός λεπτού ή και λιγότεροσε μήκος, λόγω των τεχνολογικών περιορισμών. Ταινίες που έδειχναν πολλούς ανθρώπους(για παράδειγμα, που άφηναν ένα εργοστάσιο) γίνονταν συχνά για εμπορικούς

λόγους, αφού οι άνθρωποι που συμμετείχαν στο γύρισμα ήταν πρόθυμοι να δουν την ταινία που τους έδειχνε, επί πληρωμή. Μια αξιοσημείωτη ταινία με διάρκεια πάνω από μιάμιση ώρα είναι η “The Corbett-Fitzsimmons Fight”. Χρησιμοποιώντας πρωτοποριακή film-looping τεχνολογία ο Enoch J. Rector παρουσίασε το 1897 τους διάσημους αγώνες πάλης στις κινηματογραφικές αίθουσες όλης της χώρας.

Οι ταξιδιωτικές ταινίες ήταν πολύ δημοφιλείς στις αρχές του 20^{ου} αιώνα. Συχνά αναφέρονταν από τους διανομείς ως σκηνικές (scenics). Οι σκηνικές ταινίες ήταν από τις πλέον δημοφιλείς του είδους εκείνη την εποχή. Μια σημαντική πρόιμη ταινία που προχώρησε πέρα από την έννοια της σκηνικής ταινίας ήταν η “In the Land of the Head Hunters” (1914), η οποία είναι μια κλιμακωτή ιστορία που παρουσιάζεται ως αληθινή αναπαράσταση της ζωής των ιθαγενών Αμερικανών. Οι ταινίες παρατήρησης είναι κάτι το ξεχωριστό. Ο Pathe είναι ο πιο γνωστός παγκόσμιος δημιουργός αυτών των ταινιών του 20^{ου} αιώνα. Ένα ζωντανό παράδειγμα είναι το έργο “Moscow clad in snow” (1909). Στα πρώιμα έργα με έγχρωμες κινούμενες εικόνες όπως το Kinetacolor και το Prizmacolor χρησιμοποιήθηκαν ταξιδιωτικές ταινίες για την προώθηση της έγχρωμης εικόνας. Σε αντίθεση με την Technicolor που με την έγκριση των στούντιο του Hollywood επικεντρώθηκε κατά κύριο λόγο στην προώθηση της νέας εικόνας από τις ταινίες μυθοπλασίας μεγάλου μήκους. Επίσης, κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου ο Frank Hurley έφτιαξε το ντοκιμαντέρ “South” (1919), σχετικά με την βασιλική αποστολή για την εξερεύνηση της Ανταρκτικής που οργανώθηκε εκείνη την εποχή και κάλυψε την αποστολή (η οποία απέτυχε) με επικεφαλής τον Ernest Shackleton το 1914.

Με το “Nanook of the North” του Robert j. Flaherty’s το 1922, το ντοκιμαντέρ ενστερνίστηκε τον ρομαντισμό, ο δημιουργός κινηματογράφησε μια σειρά από δυνατές ρομαντικές ταινίες κατά τη διάρκεια αυτής της χρονικής περιόδου. Συχνά παρουσιάζει στο θέμα του πως ζούσαν 100 χρόνια νωρίτερα και όχι το πως ζούσαν εκείνη ακριβώς την χρονική περίοδο. Για παράδειγμα, στο εν λόγω έργο δεν επιτρέπει στους ιθαγενείς να πυροβολήσουν ένα θαλάσσιο ίππο με κυνηγετικό όπλο, αλλά αντί αυτού να χρησιμοποιήσουν ένα καμάκι. Μερικές από τις σκηνές, όπως η οικοδόμηση ενός ιγκλού χωρίς στέγη για εσωτερικές λήψεις, έγιναν για να αναδείξει την τεχνολογία της εποχής.

Τα επίκαιρα της εποχής ήταν σημαντικά για την εξέλιξη του ντοκιμαντέρ, τα οποία κάποιες φορές ήταν σκηνοθετημένα αλλά συνήθως ήταν η αναπαράσταση των γεγονότων που είχαν ήδη συμβεί. Δεν προσπαθούν όμως να κατευθύνουν τα γεγονότα, με την ακρίβεια που συνέβησαν.

Για παράδειγμα, ένα μεγάλο μέρος από τις σκηνές μάχης στις αρχές του 20^{ου} αιώνα σκηνοθετήθηκαν, οι εικονολήπτες έφταναν στο χώρο μετά από μια μεγάλη μάχη και τοποθετούσαν έκ νέου τις σκηνές για να τις κινηματογραφήσουν.

Έργα που έχουν γυριστεί με σκοπό να πείσουν το ακροατήριο για μια άποψη αποτελούν την προπαγανδιστική παράδοση. Μια από τις πιο περιβόητες ταινίες προπαγάνδας είναι το φιλμ της Leni Riefenstahl “Ο Θρίαμβος της θέλησης” (1935), που γυρίστηκε κατά τη διάρκεια του 1934 στο συνέδριο του ναζιστικού κόμματος, με την εποπτεία του Αδόλφου Χίτλερ. Οι αριστεριστές σκηνοθέτες Joris Ivens και Henri Storck σκηνοθέτησα το Boriange (1931), που αναφερόταν στην βέλγικη περιοχή εξόρυξης άνθρακα. Ο Luis Bunuel σκηνοθέτησε ένα «σουρεαλιστικό» ντοκιμαντέρ με την ονομασία “Las Hurdes” (1933).

Το Cinema Verite που εμφανίστηκε την δεκαετία του '50 εξαρτιόταν από κάποιες τεχνικές προόδους, προκειμένου να αναπτυχθεί, όπως τον φωτισμό, την μη ύπαρξη εξωτερικού θορύβου, αξιόπιστες κάμερες και φορητό sync sound. Το Cinema verite και τα ντοκιμαντέρ με παρόμοιες παραδόσεις, μπορούν να θεωρηθούν υπό ένα ευρύτερο πρίσμα ως μια αντίδραση ενάντια στους περιορισμούς που επιβάλουν οι παραγωγές που γυρίζονταν στο στούντιο. Γυρίσματα σε μια τοποθεσία, με μικρότερο συνεργείο υπήρξε επίσης το Γαλλικό νέο κύμα. Οι σκηνοθέτες εκμεταλλευόμενοι την πρόοδο της τεχνολογίας που επιτρέπει με μικρότερες, φορητές βιντεοκάμερες, και επί τόπου συγχρονισμένο ήχο να κινηματογραφήσουν τα γεγονότα σε μια τοποθεσία όπως ακριβώς εκτυλίσσονται.

Στη δεκαετία του '60 και του '70, τα ντοκιμαντέρ συχνά χρησιμοποιήθηκαν ως πολιτικό όπλο εναντίον της νεοαποικιοκρατίας και του καπιταλισμού γενικότερα, ειδικά στη Λατινική Αμερική, όπως επίσης στην μεταβαλλόμενη κοινωνία του δυτικού κόσμου. Το “La Hora de los Hornos” (The Hour of the Furnaces, 1968), σε σκηνοθεσία του Octavio Getino και Fernando E. Solanas, επηρέασε μια ολόκληρη γενιά κινηματογραφιστών. Ανάμεσα στα πολλά πολιτικά ντοκιμαντέρ που δημιουργήθηκαν στις αρχές του 1970 ήταν το “Chile: A Special Report”, μια πρώτη σε βάθος ματιά της δημόσιας τηλεόρασης, για την ανατροπή της κυβέρνησης του Salvador Allende στη Χιλή από αξιωματικούς υπό τον Augusto Pinochet τον Σεπτέμβριο του 1973, σε παραγωγή του Ari Martinez και του Jose Garcia.

Οι ταινίες σε μορφή ντοκιμαντέρ, χωρίς διαλόγους έχουν εμφανιστεί από το 1982, το “Qatsi trilogy” ακόμα το παρόμοιο “Baraka”, θα μπορούσαν να περιγραφούν ως οπτικοακουστικά ποιήματα, με μουσική σχετική με τις εικόνες, αλλά χωρίς προφορικό περιεχόμενο. Το

“Koyaanisqatsi” (μέρος της “Qatsi trilogy”), αποτελείται κατά κύριο λόγο από φωτογραφία σε αργή κίνηση και time-laps, των πόλεων και των πολλών φυσικών τοπίων στην Αμερική. Το ντοκιμαντέρ “Baraka” προσπαθεί να καταγράψει τον μεγάλο παλμό της ανθρωπότητας, που κινείται σαν τα κοπάδια και τα σμήνη στις καθημερινές δραστηριότητες και τις θρησκευτικές τελετές. Το ντοκιμαντέρ “Body song” δημιουργήθηκε το 2003 και κέρδισε το βρετανικό ανεξάρτητο βραβείο ταινιών “Best British Documentary”.

Το 2004, το φιλμ “Genesis” παρουσιάζει την ζωή των ζώων και των φυτών σε διάφορα τμήματα από την γέννηση και την ανάπτυξη τους, την φθορά, το σεξ και το θάνατο, με κάποια – ελάχιστη αφήγηση.

Η φύση του ντοκιμαντέρ έχει επεκταθεί τα τελευταία χρόνια από τότε που το cinema-verite αναπτύχθηκε στη δεκαετία του ’60, κατά την οποία η χρήση των φορητών καμερών και φορητού εξοπλισμού ήχου επέτρεψε μια στενή σχέση μεταξύ του κινηματογραφιστή και του θέματος. Η γραμμή που χωρίζει τα ντοκιμαντέρ από τα αφηγηματικά έργα είναι πολύ δυσδιάκριτη, ενώ κάποια έργα χαρακτηρίζονται από την προσωπική άποψη του σκηνοθέτη.

Οι μοντέρνες ελαφριές βιντεοκάμερες και το computer- based-editing, έχουν βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό τους δημιουργούς ντοκιμαντέρ, όπως και η πτώση των τιμών εξοπλισμού. Η πρώτη ταινία που επωφελήθηκε πλήρως από αυτή την αλλαγή ήταν το “Voices of Iraq” του Martin Kunert και του Eric Manes, όπου 150 DV κάμερες εστάλησαν στο Ιράκ για να δοθούν σε Ιρακινούς και να καταγράψουν τους εαυτούς τους κατά τη διάρκεια του πολέμου.

Παρόλη την αυξανόμενη δημοτικότητα του είδους και η έλευση του DVD, έχει κάνει το ντοκιμαντέρ οικονομικά πιο βιώσιμο, η χρηματοδότηση για την παραγωγή ταινιών ντοκιμαντέρ παραμένει κάτι αόριστο. Τις τελευταίες δυο δεκαετίες, οι μεγαλύτερες ευκαιρίες προβολής έχουν προκύψει μέσα από την ραδιοτηλεοπτική αγορά, καθιστώντας τους κινηματογραφιστές-δημιουργούς υπόχρεους στις προτιμήσεις και τις επιρροές των ραδιοτηλεοπτικών οργανισμών, που έχουν γίνει η μεγαλύτερη πηγή χρηματοδότησης τους.

Τα σύγχρονα ντοκιμαντέρ έχουν κάποια αλληλοεπικάλυψη με τις τηλεοπτικές φόρμες, όπως η ανάπτυξη της “reality television”, που αγγίζει περιστασιακά το ντοκιμαντέρ, αλλά πιο συχνά στρέφεται στο είδος φαντασίας ή σε σκηνοθετημένες σκηνές. Τα ντοκιμαντέρ με τα making-of δείχνουν πως γυρίζεται μια ταινία ή η παραγωγή ενός computer game. Συνηθώς γίνεται για διαφημιστικούς σκοπούς, ενώ είναι πιο κοντά σε μια διαφήμιση από ένα κλασικό ντοκιμαντέρ.

2.2 Κατηγορίες ντοκιμαντέρ

Το ντοκιμαντέρ είναι η υποκειμενική ματιά του δημιουργού του, συνεπώς δεν έχει ως στόχο να περιγράψει την πραγματικότητα αλλά έχει ως στόχο να παρουσιάσει μια αναδιαμορφωμένη πραγματικότητα.

Τα ντοκιμαντέρ χωρίζονται σε κατηγορίες με βάση τη θεματική τους ενότητα ή ανάλογα με τις τεχνικές δημιουργίας τους. Χωρίς αυτό να σημαίνει πως ένα ντοκιμαντέρ δεν μπορεί να ανήκει σε παραπάνω από μία κατηγορίες. Οι κατηγορίες είναι οι παρακάτω:

Επιστημονικό ντοκιμαντέρ

Το επιστημονικό ντοκιμαντέρ ασχολείται με διάφορα θέματα κατά κύριο λόγο επιστημονικά. Συνήθως προβάλλει κάποιον επιστήμονα ο οποίος κατέχει τις γνώσεις για το θέμα που παρουσιάζει το ντοκιμαντέρ.

Πολιτικό και Κοινωνικό ντοκιμαντέρ

Το πολιτικό ντοκιμαντέρ ασχολείται κατά βάση με πολιτικά θέματα, ενώ το κοινωνικό ντοκιμαντέρ ασχολείται συνήθως με θέματα που αντιμετωπίζουν οι διάφορες κοινωνικές ομάδες. Συχνά και τα δύο θυμίζουν ρεπορτάζ επειδή εστιάζουν περισσότερο στη θεματολογία παρά στις κινηματογραφικές τεχνικές.

Πολεμικό ντοκιμαντέρ

Τα πρώτα πολεμικά ντοκιμαντέρ δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Τότε ήταν που η Βρετανική κυβέρνηση ζήτησε από τους κινηματογραφιστές να βοηθήσουν με τα μέσα που διέθεταν την “εθνική προσπάθεια”. Πλέον κάθε στρατιωτική επιχείρηση διαθέτει κινηματογραφική κάλυψη.

Πολυσυλλεκτικό ντοκιμαντέρ

Το πολυσυλλεκτικό ντοκιμαντέρ είναι ένα μεταμοντέρνο είδος ντοκιμαντέρ, στο οποίο γίνεται η συγκέντρωση από παλιότερο αρχαιακό υλικό ενός θέματος και μέσα από αυτό ο δημιουργός το ανασυνθέτει.

Ψευδοντοκιμαντέρ (docufiction)

Ψευδοντοκιμαντέρ είναι το ντοκιμαντέρ το οποίο χρησιμοποιεί μια σκηνοθετημένη πραγματικότητα, δηλαδή δημιουργείται μια ιστορία από τον σκηνοθέτη και ύστερα παρουσιάζεται με τη μορφή του ντοκιμαντέρ.

Ωστόσο τα ντοκιμαντέρ μπορούν να χωριστούν και με βάση τον τρόπο αναπαράστασης της πραγματικότητας (Nichols, 2001). :

Ποιητικό

Το ποιητικό ντοκιμαντέρ είναι όταν το κινηματογραφικό υλικό μετατρέπεται σε μια αφηριμένη, λυρική μορφή η οποία μέσω της ποιητικής αναπαράστασης ανασυνθέτει κομμάτια του πραγματικού κόσμου σε μορφή ταινίας. Το ποιητικό ντοκιμαντέρ δεν πρόκειται για μια καταγραφή της πραγματικότητας.

Επεξηγηματικό

Το επεξηγηματικό ντοκιμαντέρ απευθύνεται άμεσα μέσω ενός αφηγητή στο κοινό. Ο αφηγητής ερμηνεύει την παρουσίαση των εικόνων, προσθέτει πληροφορίες και καθοδηγεί την αντίληψη του θεατή.

Παρατηρητικό

Στο παρατηρητικό ντοκιμαντέρ ο δημιουργός δεν παρεμβαίνει καθόλου και αφήνει τις εικόνες να μιλήσουν στο κοινό. Κατά μια έννοια δεν παρεμβαίνει στην αντίληψη του θεατή.

Διαδραστικό

Το διαδραστικό ντοκιμαντέρ δίνει μεγάλη έμφαση σε μαρτυρίες και δηλώσεις. Υπάρχει άμεση επαφή του δημιουργού με τους ανθρώπους μπροστά στην κάμερα και γίνεται φανερό η λεκτική και όχι μόνο, η επαφή μαζί τους. Ουσιαστικά ο δημιουργός παίρνει έναν πιο ενεργό ρόλο στο ντοκιμαντέρ.

Ανακλαστικό

Το ανακλαστικό ντοκιμαντέρ δεν ανφέρεται τόσο σε ιστορικά γεγονότα αλλά περισσότερο δίνει έμφαση στον τρόπο που ο κόσμος αναφέρεται και αντιδρά σε αυτά τα γεγονότα.

Επιτελεστικό

Το επιτελεστικό ντοκιμαντέρ διακρίνεται για την υποκειμενικότητα του καθώς ο δημιουργός εμπλέκεται έμμεσα στη διαμόρφωση της ιστορίας που αφηγείται. Σκηνοθετικά επιχειρεί να κατασκευάσει υποκειμενικές αλήθειες που ενδιαφέρουν τον ίδιο περισσότερο χωρίς αυτό βέβαια να γίνεται αντιληπτό από τι κοινό. Συνήθως τα επιτελεστικά ντοκιμαντέρ περιέχουν αυτοβιογραφίες.

2.3 Κοινωνικό ντοκιμαντέρ

Η συγκεκριμένη κατηγορία ντοκιμαντέρ αποτελεί ένα ισχυρό μέσο επικοινωνίας που αναδεικνύει και ερευνά τις διάφορες πτυχές της ανθρώπινης εμπειρίας. Μέσα από τον κινηματογραφικό φακό, το κοινωνικό ντοκιμαντέρ επιχειρεί και αναδεικνύει ιστορίες με προκλήσεις και προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι σε διάφορες κοινωνικές συνθήκες. Από την κοινωνική ανισότητα και τον ρατσισμό μέχρι την ανθρώπινη ευαλωτότητα, αυτού του είδους το ντοκιμαντέρ επιχειρεί να διαμορφώσει μια πολυδιάστατη αντίληψη για τον κόσμο και προωθεί την ευαισθητοποίηση για κοινωνική αλλαγή.

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του κοινωνικού ντοκιμαντέρ είναι η αυθεντικότητα και η αλήθεια που προσφέρει στον θεατή. Μέσα από πραγματικές ιστορίες και πραγματικούς χαρακτήρες, αναδεικνύει την πολυπλοκότητα και την ποικιλία των κοινωνικών πραγματικοτήτων που υπάρχουν. Τα ντοκιμαντέρ αυτά αποτελούν μια εξερεύνηση της ανθρώπινης εμπειρίας που μέσα από τις συνεντεύξεις, παρατηρήσεις και το ενσωματωμένο υλικό επιτρέπει στο κοινό να εξερυνήσει τις προκλήσεις και τις επιτυχίες της ανθρώπινης εμπειρίας σε διάφορα πεδία που αφορούν τον άνθρωπο.

Άλλο ένα στοιχείο της κατηγορίας αυτής ντοκιμαντέρ είναι η κοινωνική αλλαγή που ενδέχεται να προάγει. Με την ανάδειξη των προβλημάτων και των ανισοτήτων στην κοινωνία, ενθαρρύνει την συζήτηση και την αντιμετώπιση των διαφόρων θεμάτων που προκύπτουν στην κοινωνία. Από την ανάδειξη της φτώχειας μέχρι την απεικόνιση της αγωνίας και της απώλειας, το κοινωνικό ντοκιμαντέρ προσφέρει ένα πεδίο για αλληλεπίδραση και αναζήτηση λύσεων. Επιπλέον, το είδος αυτό ενισχύει την ενσυναίσθηση και την συμπόνια προς τους άλλους ανθρώπους, αναδεικνύοντας προσωπικές ιστορίες ανθρώπων εμπνέει την συμπάθεια και την κατανόηση για τις διαφορετικές εμπειρίες και τις διαφορετικές πραγματικότητες που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι.

Συνοψίζοντας, το κοινωνικό ντοκιμαντέρ σίγουρα θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως ένα ισχυρό εργαλείο για την ανάδειξη και εξερεύνηση της ανθρώπινης εμπειρίας. Μέσα από τις πραγματικές ιστορίες και τα αληθινά πρόσωπα που παρουσιάζει συνήθως, προάγει την ευαισθητοποίηση και την συνειδητοποίηση για κοινωνική αλλαγή. Επίσης το κοινωνικό ντοκιμαντέρ αποτελεί ένα μέσο διαμόρφωσης της κοινωνικής συνείδησης και αλληλεγγύης . Αναδεικνύει με αμεσότητα τις αδικίες και τις ανισότητες που μπορεί να υπάρχουν στην κοινωνία γενικότερα και προσκαλεί κατά κάποιο τρόπο τους θεατές να αναλάβουν δράση ώστε να συμβάλλουν στη δημιουργία μιας πιο δίκαιης και ανθρώπινης κοινωνίας.

Κεφάλαιο 3^ο : Τα στάδια παραγωγής του ντοκιμαντέρ : ‘Η Ζωή σε Κύκλους

3.1 Προ-Παραγωγή

Το πρώτο στάδιο για να υλοποιηθεί ένα οπτικοακουστικό έργο-ντοκιμαντέρ είναι η Προ-Παραγωγή. Παρακάτω περιγράφονται όλες οι διεργασίες που πραγματοποιήθηκαν στο ντοκιμαντέρ ‘‘Η Ζωή σε Κύκλους’’.

3.1.1 Έρευνα

Η πραγματοποίηση της έρευνας πραγματοποιήθηκε στη πόλη της Θεσσαλονίκης όπου και εντοπίστηκαν οι χαρακτήρες που συμμετέχουν στο παρόν ντοκιμαντέρ με τίτλο ‘‘Η Ζωή σε Κύκλους’’. Στόχος της έρευνας ήταν αρχικά ο εντοπισμός των ατόμων που θα συμμετάσχουν , να έχουν ως κοινό σημείο αναφοράς τον εθισμό. Στο στάδιο αυτό δεν υπήρξαν ιδιαίτερες δυσκολίες καθώς η προσέγγιση τους ήταν εύκολη και η ανταπόκριση των προσώπων ήταν άμεση. Υπήρξε μεγάλη προθυμία από την Βασιλική, τον Νικήτα, την Χρύσα και τον Πασχάλη να βοηθήσουν προκειμένου να υλοποιηθεί το όραμα του καλλιτέχνη ώστε να δημιουργηθεί αυτό το ντοκιμαντέρ.

3.1.2 Δημιουργία σεναρίου

Η αρχική ιδέα του σεναρίου ήταν να παρουσιαστεί το Πρόγραμμα των Ναρκομανών Ανωνύμων αλλά λόγω της χρονοβόρας διαδικασίας ώστε να δοθεί η έγκριση, απορρίφθηκε σαν ιδέα. Οπότε επιλέχθηκε η δημιουργία ενός σεναρίου με βάση τους διαφορετικούς χαρακτήρες και για τον λόγο αυτόν εσκεμμένα επιλέχθηκαν δύο γυναίκες και δύο άντρες ώστε να καλυφθεί έως κάποιο βαθμό το θέμα και το τεράστιο φάσμα, όπως είναι αυτό του εθισμού. Η βασική ιδέα πάνω στην οποία στηρίχθηκε το ντοκιμαντέρ ήταν η καταγραφή των προσωπικών μαρτυριών – ιστοριών γύρω από τον εθισμό. Πρωτίστως το πώς αντιλαμβάνονται και πώς βιώνουν τα ίδια τα πρόσωπα τον εθισμό και να παρουσιαστεί μέσω αυτών το πώς είναι η ζωή ενός εθισμένου ατόμου γενικά. Οι ερωτήσεις που έγιναν στους συνεντευξιαζόμενους ήταν κοινές για όλους και παρατίθενται :

- Πώς ονομάζεσαι;
- Τι σημαίνει για σένα εθισμός;
- Πώς επηρέασε τη ζωή σου ο εθισμός;
- Πώς είναι η ζωή σου σήμερα;

Το σενάριο πήρε τη τελική του μορφή στο στάδιο του μοντάζ.

3.1.3 Επιλογή τοποθεσίας

Η επιλογή της τοποθεσίας /reperage στο συγκεκριμένο ντοκιμαντέρ έγινε κατόπιν συνενόησης με τα άτομα που συμμετείχαν. Από τεχνικής σκοπιάς, λόγω ότι επρόκειτο για συνεντεύξεις, επιλέχθηκαν τοποθεσίες σε κλειστό χώρο και μόνο ένα γύρισμα πραγματοποιήθηκε σε εξωτερικό χώρο για να υπάρχει εμπλουτισμός στα πλάνα. Το κριτήριο για την επιλογή των χώρων ήταν τέτοια ώστε να αποφευχθεί όσο το δυνατόν ο θόρυβος, για αυτό το λόγο και εξωτερικό γύρισμα πραγματοποιήθηκε μακριά από την κίνηση και το θόρυβο της πόλης, ούτως ώστε ο θεατής να επικεντρωθεί στα πρόσωπα και τις μαρτυρίες τους.

3.1.4 Επιλογή εξοπλισμού

Ο εξοπλισμός των γυρισμάτων ήταν αποκλειστικά ένα Android κινητό τηλέφωνο, μοντέλο Redmi Pro 10. Δεν υπήρξε η δυνατότητα για τρίποδο για μεγαλύτερη σταθερότητα, γι' αυτό και σε κάποια πλάνα ειδικά στο εξωτερικό γύρισμα παρατηρείται η έντονη αστάθεια. Έγινε

απόπειρα να χρησιμοποιηθεί ένα ασύρματο μικρόφωνο iPro RH120 Retractable Bluetooth Headset, αλλά επειδή δεν λειτούργησε σωστά, απορρίφθηκε τελείως από τα γυρίσματα. Το πρόγραμμα επεξεργασίας της εικόνας που χρησιμοποιήθηκε ήταν το Carcut

3.2 Η παραγωγή του ντοκιμαντέρ

Η παραγωγή είναι ουσιαστικά και η διαδικασία των γυρισμάτων. Σε αυτό το στάδιο πραγματοποιήθηκε και η καταγραφή της πρώτης ύλης του έργου.

Στο ντοκιμαντέρ ‘Η Ζωή σε Κύκλους’ πραγματοποιήθηκαν συνολικά εννέα γυρίσματα, έκ των οποίων τα τρία έγιναν σε κλειστό χώρο, ενώ τα άλλα ήταν εξωτερικά γυρίσματα. Σε κάθε γύρισμα οι συνθήκες ήταν διαφορετικές, ενώ ο εξοπλισμός ήταν ο ίδιος σύμφωνα με τη διαθεσιμότητα που υπήρχε.

Τα γυρίσματα ήταν οργανωμένα εφόσον είχε οριστεί από πριν η τοποθεσία και η ώρα, ενώ το γύρισμα που πραγματοποιήθηκε σε εξωτερικό χώρο, θα μπορούσε να χαρακτηριστεί μη οργανωμένο καθώς αποφασίστηκε από κοινού τελευταία στιγμή. Επιλέχθηκε ο χώρος στην περιοχή Φιλίππειο Θεσσαλονίκης, όπου υπάρχουν μόνο οι ήχοι της φύσης ώστε να αποφευχθεί η ηχορρύπανση της πόλης.

Μια από τις βασικές ρυθμίσεις που πραγματοποιήθηκε πριν από κάθε εγγραφή βίντεο ήταν η ρύθμιση για την κάμερα 4K.

Τα προβλήματα που παρουσιάστηκαν σε γενικές γραμμές ήταν η έλλειψη τρίποδα, η οποία δυσκόλεψε και ενέτεινε την αστάθεια στα πλάνα κι αυτό φάνηκε έντονα στο μοντάζ του έργου. Το γύρισμα που πραγματοποιήθηκε εξωτερικά στο Φιλίππειο, έφερε κάποιες δυσκολίες ως προς το ότι χρειάστηκε να διακόψουμε αρκετές φορές το γύρισμα λόγω της κίνησης των επισκεπτών που είχε εκείνη την ημέρα στην περιοχή και στο χώρο που βρισκόμασταν. Ως προς τον ήχο υπήρξαν κάποιοι ανεπιθύμητοι ίσως εξωγενείς παράγοντες που δρούσαν στιγμιαία όπως τα έντομα, κατά τα άλλα δεν υπήρξαν άλλα προβλήματα, εφόσον επιλέχθηκε απόμερη τοποθεσία με την λιγότερη κίνηση.

Το πρώτο γύρισμα με την συνέντευξη της Χρύσας πραγματοποιήθηκε σε κλειστό χώρο ,και επειδή γυρίστηκε απόγευμα- βράδυ, επιλέχθηκε χαμηλός σχετικά φωτισμός και αυτό δεν

αποτελεί απαραίτητα πρόβλημα αλλά περισσότερο άποψη του καλλιτέχνη ώστε να δημιουργηθεί ατμόσφαιρα.

Στο δεύτερο γύρισμα με την Βασιλική το πρόβλημα που προέκυψε στην εικόνα ήταν ο φωτισμός. Παρόλο που έγινε πρωινές ώρες, που σημαίνει πώς υπήρχε αρκετό φως αλλά αυτό δεν βοηθούσε, αποφασίστηκε να κλειστούν τα παντζούρια και να χρησιμοποιήσουμε τεχνητό φωτισμό, το οποίο τελικά αποδείχτηκε τελικά πως ήταν σε λάθος γωνία τοποθετημένο. Όπως φαίνεται και στην εικόνα, στα πλάνα, αυτό δημιούργησε έντονες αντιθέσεις με αποτέλεσμα αρκετά θολή εικόνα χωρίς καλή ευκρίνεια.

3.3 Μετά- Παραγωγή

Το στάδιο αυτό είναι και το τελευταίο προκειμένου να υλοποιηθεί το έργο του ντοκιμαντέρ. Στο στάδιο της μετά-παραγωγής το υλικό που συγκεντρώθηκε από την κινηματογράφηση δίνει και την οριστική μορφή στο ντοκιμαντέρ.

3.3.1 Εισαγωγή

Το Import είναι η διαδικασία εισαγωγής (εξ'ού και η λέξη) του οπτικοακουστικού υλικού στο πρόγραμμα επεξεργασίας.

Από τα γυρίσματα προέκυψαν πολλά αρχεία βίντεο/video, τα οποία μεταφέρθηκαν, μεταφορτώθηκαν από το κινητό τηλέφωνο Redmi 10Pro στο Lenovo laptop Y50-70 μέσω της εφαρμογής We Transfer με αποστολή e-mail και αφαιτέρου ακολούθησε το κατέβασμα/download των αρχείων. Η διαδικασία μεταφόρτωσης των αρχείων βίντεο ήταν αρκετά χρονοβόρα και διήρκησε πολλές ώρες.

Το τραγούδι των τίτλων τέλους μεταφορτώθηκε από το Youtube σε αρχείο βίντεο και συμπίεστηκε και μετατράπηκε σε mp3 αρχείο από δωρεάν εφαρμογή συμπίεσης στο internet.

3.3.2 Αποδελτίωση - απομαγνητοφώνηση

Στο σημείο αυτό γίνεται η ανάλυση και η καταγραφή των πλάνων, όπου τα περισσότερα πλάνα προέρχονται από μη στημένες στιγμές των πρωταγωνιστών.

Στο ντοκιμαντέρ ‘Η Ζωή σε Κύκλους’ κατά τη διαδικασία πραγματοποιήθηκε η καταγραφή σε όλα τα πλάνα ξεχωριστά, κάθε φορά καταγράφηκαν τα κάδρα, οι δράσεις και κάθε άλλη πληροφορία που φάνηκε χρήσιμη για την δημιουργία και εξέλιξη της ιστορίας.

Κατά τη διαδικασία της απομαγνητοφώνησης γίνεται η καταγραφή των διαλόγων των ομιλιτών - πρωταγωνιστών. Το σημείο αυτό αποτελεί την πρώτη ολοκληρωμένη επαφή με το βασικό σενάριο λόγο του ότι δεν υπάρχουν έτοιμα κείμενα- διάλογοι αλλά βασίζεται σε ρεαλιστικούς πρωταγωνιστές.

Στο συγκεκριμένο ντοκιμαντέρ προκειμένου να διαμορφωθεί το σενάριο, πραγματοποιήθηκε η απομαγνητοφώνηση ώστε να γίνει η καταγραφή όλων των διαλόγων των συνεντευξιαζόμενων. Κατά τη διαδικασία αυτή προέκυψαν αρκετοί διαφορετικοί διάλογοι, με αποτέλεσμα να καταστεί αρκετά χρονοβόρα.

3.3.3 Μοντάζ

Στην διαδικασία αυτή γίνεται η επιλογή και η σύνδεση των διαφορετικών πλάνων και αποσκοπεί γενικά να οργανώσει την αφήγηση και να δημιουργήσει έναν ρυθμό κατά την εξέλιξη της.

Στο παρόν ντοκιμαντέρ το οποίο έγινε ψηφιακά, το μοντάζ έπαιξε και τον καθοριστικό ρόλο ώστε να δημιουργηθεί η ολοκληρωμένη ιστορία. Μέσω του μοντάζ συνδέθηκε όλο το καταγεγραμμένο υλικό των γυρισμάτων και πήρε την τελική του μορφή και στύλ το ντοκιμαντέρ.

Η διαδικασία του μοντάζ έγινε κομμάτι-κομμάτι, δηλαδή το υλικό από τον κάθε ομιλιτή χωριστά, ώστε να δοθεί ομοιογένεια στο υλικό. Μέσω των εργαλείων του προγράμματος Carcut όπως το Split και Delete αφαιρέθηκαν τα στιγμιότυπα που δεν ήταν χρήσιμα. Αφού επιλέχθηκε το χρήσιμο υλικό, επαναπροσδιορίστηκε το αρχικό σενάριο ώστε να δημιουργηθεί η ροή της ιστορίας του ντοκιμαντέρ. Μετά από αυτό το πρώτο μοντάζ προέκυψε η τελική ιστορία για την κάθε προσωπικότητα.

Το επόμενο στάδιο ήταν να γίνει η συνένωση όλων των επιμέρους ιστοριών σε μια, ώστε να προκύψει η ολοκλήρωση του ντοκιμαντέρ. Χρειάστηκε να γίνει αλλαγή στο αρχικό μοντάζ ώστε να δέσουν οι διαφορετικές ιστορίες των ομιλιτών- χαρακτήρων.

Στη συνέχεια, αφού είχε συγκεντρωθεί όλο το χρήσιμο υλικό του ντοκιμαντέρ, το μοντάζ ολοκληρώθηκε με κάποιες τεχνικές εργασίες μέσω των εργαλείων του προγράμματος. Για την επεξεργασία της εικόνας χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο Resize και επιλέχθηκε το μέγεθος 16:9 ώστε να υπάρχει συνοχή στην αλλαγή των πλάνων και το βασικότερο να είναι ίδιο το μέγεθος της εικόνας. Επίσης εφαρμόστηκε και το Stabilize για την σταθεροποίηση της εικόνας λόγω του ότι δεν υπήρχε τρίποδο, ούτως ώστε να αποφευχθούν όσο το δυνατόν κάποιες παραμορφώσεις στην ποιότητα της εικόνας.

Ως προς την επεξεργασία του ήχου, εφαρμόστηκε το Noise reduction για τη μείωση θορύβου, ώστε να ακούγεται καθαρά ο κάθε ομιλητής. Επίσης λόγω του ότι η εγγραφή έγινε από κινητό τηλέφωνο, αυξήθηκε αρκετά η ένταση της φωνής volume, ουσιαστικά αυξήθηκε ο βαθμός των decibel ώστε να επιτευχθεί το επιθυμητό ηχητικό αποτέλεσμα.

3.3.4 Χρωματική διόρθωση- Color correction

Η χρωματική διορθωση αποτέλεσε την τελική επεξεργασία που πραγματοποιήθηκε στην εικόνα που στόχος ήταν να επιτευχθεί η ομοιογένεια στα χρώματα του ντοκιμαντέρ. Σε αυτό το στάδιο προστέθηκε ένα από τα φίλτρα που διαθέτει το πρόγραμμα του Capcut και πραγματοποιήθηκε διόρθωση ως προς την αντίθεση και την ένταση των χρωμάτων σε κάθε πλάνο του ντοκιμαντέρ ξεχωριστά. Επειδή οι συνθήκες των γυρισμάτων (ώρα, καιρός), η χρωματική επεξεργασία εξυπηρέτησε στο να δοθεί η αίσθηση ότι λήφθηκαν σε περίπου παρόμοιες συνθήκες, έτσι ώστε να δένουν όλα μαζί τα πλάνα. Το φίλτρο προστέθηκε από καλλιτεχνική άποψη ώστε να δώσει μια κινηματογραφική αίσθηση στο ντοκιμαντέρ.

3.3.5 Εισαγωγή τίτλων

Στο στάδιο αυτό προστέθηκαν οι τίτλοι, όπως είναι τα ονόματα των συμμετεχόντων, όπως και οι τίτλοι τέλους ώστε να συμπληρώσουν την γενικότερη αισθητική του ντοκιμαντέρ.

Η εισαγωγή των τίτλων στο παρόν ντοκιμαντέρ προστέθηκε απο την ενσωματωμένη λειτουργία Default που διαθέτει το πρόγραμμα επεξεργασίας βίντεο. Οι τίτλοι τοποθετήθηκαν στο κάτω μέρος του κάδρου ώστε να έχουν διακριτικό ρόλο και να είναι όσο το δυνατόν ευανάγνωστοι.

Ενώ για τους τίτλους τέλους επιλέχθηκε όπως συνηθίζεται σε ταινίες, να τοποθετηθούν κάθετα σε κυλιόμενη μορφή Rolling End CreditText. Η συχνότητα ρυθμίστηκε στα 60 καρέ ανά δευτερόλεπτο (60 frames per second) ώστε να είναι εύκολα οπτικά προς ανάγνωση αλλά και ως προς τον χρόνο κύλισης ούτως ώστε να μην είναι αργοί.

3.3.6 Μετατροπή οπτικοακουστικού ντοκιμαντέρ σε ηχητικό ντοκιμαντέρ

Τα προβλήματα που προέκυψαν και φάνηκαν έντονα κατά τη διάρκεια του μοντάζ ήταν ο φωτισμός στα πλάνα και η ευκρίνεια στην εικόνα γενικά.

Επίσης η έλλειψη του εξοπλισμού έπαιξε τον καθοριστικό ρόλο στο αποτέλεσμα του οπτικοακουστικού ντοκιμαντέρ. Ακόμη η έλλειψη της ομοιομορφίας και της συνέπειας στα πλάνα, με οδήγησαν στην απόφαση μου να μετατρέψω το οπτικοακουστικό έργο σε ηχητικό αρχείο προκειμένου να υπάρχει ένα άρτιο αποτέλεσμα.

Τα βήματα που ακολούθησα για την επεξεργασία και την μετατροπή είναι τα εξής:

Γραφή κειμένου-σεναρίου

Ηχογράφηση και προσθήκη αφήγησης(δική μου φωνή)

Μετατροπή του μουσικού βίντεο από αρχείο mp4 σε mp3 αρχείο και προσθήκη στο ήδη υπάρχον οπτικοακουστικό ντοκιμαντέρ

Εξαγωγή από το πρόγραμμα επεξεργασίας βίντεο Carcut σε μορφή αρχείου mp4

Εισαγωγή του mp4 τελικού αρχείου στο πρόγραμμα επεξεργασίας Audacity

Επεξεργασία ήχου, απομάκρυνση θορύβου

Εξαγωγή ηχητικού αρχείου σε μορφή wav.

Κεφάλαιο 4ο : Ηχητικό ντοκιμαντέρ/Audio documentary- Podcast

4.1 Ιστορική αναδρομή του ηχητικού ντοκιμαντέρ

Η ιστορία των ηχητικών ντοκιμαντέρ είναι πλούσια και πολυδιάστατη, αντανακλώνοντας τις τεχνολογικές εξελίξεις και τις κοινωνικές και πολιτιστικές αλλαγές και ανάγκες.

Ξεκίνησε με τη άνοδο του ραδιοφώνου στις αρχές του 20^{ου} αιώνα. Το ραδιόφωνο αποτέλεσε το πρώτο μέσο μαζικής επικοινωνίας που χρησιμοποίησε τον ήχο για να αφηγηθεί ιστορίες και να μεταδώσει πληροφορίες στο ευρύ κοινό.

Στις δεκαετίες του 1920 και 1930, οι ραδιοφωνικοί σταθμοί άρχισαν να παράγουν αφηγηματικές εκπομπές που συνδύαζαν συνεντεύξεις, ηχητικά εφέ και μουσική για δημιουργήσουν συγκινητικές όπως και ενημερωτικές ιστορίες. Μια από τις πρώτες και πιο γνωστές μορφές ηχητικών ντοκιμαντέρ ήταν οι δραματοποιημένες ραδιοφωνικές εκπομπές που δημιουργήθηκαν από τον ραδιοφωνικό σταθμό BBC και άλλους ραδιοφωνικούς σταθμούς αργότερα. Η εκπομπή “The March of time” στις ΗΠΑ, που ξεκίνησε το 1931, αποτελεί ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα. Η εκπομπή συνδύαζε ειδήσεις, συνεντεύξεις και ηχογραφημένα γεγονότα, παρουσιάζοντας τα με δραματικό τρόπο για να κεντρίσει το ενδιαφέρον του ακροατηρίου.

Κατά τη διάρκεια του Β’ Παγκοσμίου Πολέμου το ραδιόφωνο χρησιμοποιήθηκε ευρέως για τη κάλυψη των πολεμικών γεγονότων. Τα ηχητικά ντοκιμαντέρ που κατέγραφαν τις εμπειρίες των στρατιωτών στο μέτωπο αλλά και ιστορίες πολιτών έγιναν πολύ δημοφιλή. Οι ραδιοφωνικές εκπομπές μετέφεραν στους ακροατές τη φρίκη και το δράμα του πολέμου μέσω του ήχου, συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο στην ευαισθητοποίηση του κοινού.

Στις δεκαετίες του 1950 και 1960, η θεματολογία των ηχητικών ντοκιμαντέρ άρχισε να επεκτείνεται σε κοινωνικά και πολιτικά θέματα. Εκπομπές όπως το “CBS Radio Workshop” στις ΗΠΑ και το “Radio Ballads” από το BBC εξερεύνησαν ζητήματα όπως η φτώχεια, τα εργατικά δικαιώματα, οι φυλετικές διακρίσεις και άλλα κοινωνικά προβλήματα. Αυτά τα ντοκιμαντέρ χρησιμοποίησαν πρωτοποριακές για την εποχή τεχνικές ηχητικού σχεδιασμού και αφηγηματικές προσεγγίσεις για να αναδείξουν τα θέματα με περισσότερη ενσυναίσθηση αλλά και ακρίβεια.

Η τεχνολογική πρόοδος στις δεκαετίες του 1970 και 1980 επέτρεψε την βελτίωση της ποιότητας των ηχητικών ντοκιμαντέρ. Η ανάπτυξη των φορητών συσκευών ηχογράφησης, των ψηφιακών συστημάτων επεξεργασίας ήχου και η βελτίωση των μικροφώνων έδωσαν στους δημιουργούς τη

δυνατότητα να παράγουν πιο εκλεπτυσμένα και λεπτομερή ντοκιμαντέρ. Παράλληλα η ραδιοφωνική δημοσιογραφία γνώρισε μεγάλη άνθηση μέσω των προγραμμάτων που συνδύαζαν τη δημοσιογραφική έρευνα με την αφήγηση.

Τη δεκαετία του 1990, η ραγδαία εξάπλωση του διαδικτύου άνοιξε νέους δρόμους για την παραγωγή και τη διάδοση των ηχητικών ντοκιμαντέρ. Διεθνείς ραδιοφωνικοί σταθμοί και οργανισμοί άρχισαν να συνεργάζονται, δημιουργώντας ντοκιμαντέρ που κάλυπταν παγκόσμια θέματα και απευθύνονταν πλέον στο διεθνές κοινό. Επιπλέον, η ποικιλία των θεμάτων διευρύνθηκε περισσότερο, περιλαμβάνοντας πολιτιστικά, επιστημονικά, περιβαλλοντικά και άλλα θέματα.

Η είσοδος των Podcast τη δεκαετία του 2000 αποτέλεσε μια νέα αναγέννηση για τα ηχητικά ντοκιμαντέρ. Τα podcast έδωσαν στους δημιουργούς την ευκαιρία να παράγουν και να διανέμουν τα ντοκιμαντέρ τους άμεσα στο διαδίκτυο, χωρίς την ανάγκη και τη μεσολάβηση των ραδιοφωνικών σταθμών. Οι παραγωγές έγιναν πιο επαγγελματικές, με υψηλότερα πρότυπα ποιότητας και λεπτομέρειας.

Σήμερα τα ηχητικά ντοκιμαντέρ είναι πιο ποικίλα και προσβάσιμα από ποτέ. Νέες τεχνολογίες, όπως η εικονική και επαυξημένη πραγματικότητα, αρχίζουν να ενσωματώνονται στα ηχητικά ντοκιμαντέρ προσφέροντας νέες διαδραστικές εμπειρίες. Οι δημιουργοί εξερευνούν νέα αφηγηματικά σχήματα και τεχνικές ηχητικού σχεδιασμού και να δημιουργήσουν καθηλωτικά και συναισθηματικά ισχυρά έργα.

Τα ηχητικά ντοκιμαντέρ συνεχίζουν να εξελίσσονται και να προσφέρουν νέες και καινοτόμες εμπειρίες στους ακροατές, αναδεικνύοντας τη δύναμη του ήχου στην αφήγηση ιστοριών.

4.2 Η διαδικασία παραγωγής ηχητικού ντοκιμαντέρ

Η παραγωγή ενός ηχητικού ντοκιμαντέρ (audio documentary) είναι μια δημιουργική μεν διαδικασία που απαιτεί έναν προσεκτικό σχεδιασμό, έρευνα και ορισμένες τεχνικές λεπτομέρειες. Τα βασικά στάδια παραγωγής του περιλαμβάνουν:

Ιδέα και σχεδιασμός

Επιλογή θέματος :Σε αυτό το στάδιο γίνεται η επιλογή του θέματος που θα πραγματεύεται το ντοκιμαντέρ. Το θέμα που θα επιλεγεί πρέπει να έχει ενδιαφέρον για το κοινό και να προσφέρει τη δυνατότητα για βαθιά ανάλυση και αφήγηση.

Έρευνα: πραγματοποιείται ενδεδειγμένη έρευνα για να συγκεντρωθούν πληροφορίες ώστε να κατανοηθεί το πλαίσιο του θέματος. Η έρευνα περιλαμβάνει ανάγνωση βιβλίων, άρθρων, συνεντεύξεις με ειδικούς και αναζήτηση αρχειακού υλικού.

Ανάπτυξη σεναρίου: Δημιουργείται ένα προκαταρκτικό σενάριο που περιγράφει τη δομή του ντοκιμαντέρ, τα κύρια σημεία που θα καλυφθούν και τη ροή της αφήγησης.

Προπαραγωγή

Σχεδιασμός συνεντεύξεων: προσδιορίζονται τα άτομα που θα δώσουν συνεντεύξεις και προετοιμάζονται οι ερωτήσεις που θα τεθούν. Σε αυτό το στάδιο πραγματοποιείται η επικοινωνία με τους συνεντευξιζόμενους ώστε να κανονιστούν οι συναντήσεις.

Άδεια και πνευματικά δικαιώματα: λαμβάνονται οι άδειες για τη χρήση του αρχειακού υλικού, της μουσικής και άλλου περιεχομένου που προστατεύεται από πνευματικά δικαιώματα.

Επιλογή τοποθεσιών: επιλέγονται οι τοποθεσίες όπου θα γίνουν οι ηχογραφήσεις λαμβάνοντας υπόψη την ακουστική και την προσβασιμότητα των χώρων.

Ηχογράφιση

Συνεντεύξεις: πραγματοποιούνται οι συνεντεύξεις με τους ειδικούς, τα άτομα που σχετίζονται με το θέμα και άλλες πηγές. Σε αυτό το στάδιο χρησιμοποιείται ποιοτικός εξοπλισμός ηχογράφησης για να εξασφαλιστεί καθαρός και ευκρινής ήχος.

Ηχογράφιση περιβάλλοντος, περιοχής :ηχογραφούνται ήχοι από το περιβάλλον που σχετίζονται με το θέμα (ambient sound), όπως ήχοι από τη φύση, την πόλη ή συγκεκριμένες δραστηριότητες.

Αφηγήσεις: Εάν το ντοκιμαντέρ περιλαμβάνει αφήγηση, οι αφηγητές ηχογραφούν το κείμενο του σεναρίου.

Επεξεργασία

Ανασκόπηση του υλικού: αξιολογείται το ηχογραφημένο υλικό και επιλέγονται τα καλύτερα κομμάτια για το τελικό έργο.

Επεξεργασία ήχου: γίνεται η επεξεργασία των ηχογραφήσεων για να καθαριστεί ο ήχος από τους θορύβους, να εξισορροπηθούν τα επίπεδα του ήχου και να προστεθούν ηχητικά εφέ όπου χρειάζεται.

Δομή και σύνθεση: τοποθετούνται τα επιλεγμένα κομμάτια ηχογράφησης στη σωστή σειρά, σύμφωνα με το σενάριο και δημιουργείται η ροή του ντοκιμαντέρ.

Προσθήκη μουσικής: προστίθεται μουσική υπόκρουση ώστε να ενισχύσει την αφήγηση και το συναισθηματικό αντίκτυπο του ντοκιμαντέρ.

Μιξάζ και τελική παραγωγή

Μιξάζ ήχου: γίνεται η τελική μίξη όλων των στοιχείων ήχου (συνεντεύξεις, αφηγήσεις, ήχοι περιβάλλοντος, μουσική) ώστε να δημιουργηθεί ένα ομοιογενές και ισορροπημένο ακουστικό αποτέλεσμα.

Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση: το τελικό προϊόν παρουσιάζεται σε μια μικρή ομάδα ατόμων για ανατροφοδότηση και γίνονται τυχόν διορθώσεις ή βελτιώσεις

Εξαγωγή και δημοσίευση: το ηχητικό ντοκιμαντέρ εξάγεται σε μορφές αρχείων κατάλληλες για διανομή (MP3, WAV) δημοσιεύεται σε πλατφόρμες podcast, ιστοσελίδες ή άλλες υπηρεσίες streaming.

Ο εξοπλισμός της ηχογράφησης αποτελεί πολύ σημαντικό εργαλείο, ο δημιουργός πρέπει να διαθέτει ένα καλό εξοπλισμό, όπως μικρόφωνα υψηλής ποιότητας, φορητές συσκευές ηχογράφησης, ακουστικά monitor. Για την επεξεργασία του ήχου υπάρχουν διάφορα λογισμικά όπως είναι το Adobe Audition, το Audacity, το Pro Tools, το Reaper κα. Τέλος για τις άδειες χρήσης μουσικής υπάρχουν μουσικές βιβλιοθήκες που ουσιαστικά είναι υπηρεσίες οι οποίες παρέχουν τις άδειες χρήσης μουσικής, όπως το Epidemic Sound και το Artlist.

Η παραγωγή ενός ηχητικού ντοκιμαντέρ είναι μια πολυεπίπεδη διαδικασία που απαιτεί συνδυασμό δημιουργικότητας, τεχνικών γνώσεων και προσεκτικού σχεδιασμού. Από την αρχική ιδέα μέχρι την ηχογράφηση, την επεξεργασία και την τελική παραγωγή, κάθε βήμα είναι κρίσιμο για την δημιουργία ενός ποιοτικού και ενδιαφέροντος ακουστικού έργου.

4.3 Η άνοδος του podcasting

Το ραδιόφωνο ήταν το πρώτο μέσο που επέτρεψε τη μετάδοση ηχητικού περιεχομένου σε μεγάλη κλίμακα, προσφέροντας ενημέρωση και ψυχαγωγία σε εκατομμύρια ακροατές. Ωστόσο, η πραγματική επανάσταση που οδήγησε στα podcast ήρθε με την εξάπλωση του διαδικτύου και των ψηφιακών τεχνολογιών.

Στη δεκαετία του 1980 και του 1990, οι πρώτες προσπάθειες για τη μετάδοση ηχητικού περιεχομένου μέσω του διαδικτύου περιλάμβαναν την αποστολή αρχείων ήχου μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και τη δημιουργία ψηφιακών ραδιοφωνικών σταθμών. Ωστόσο, αυτές οι πρώτες απόπειρες ήταν περιορισμένες λόγω της χαμηλής ταχύτητας του διαδικτύου και των τεχνολογικών περιορισμών της εποχής.

Ο όρος “podcasting” εμφανίστηκε για πρώτη φορά το 2004, και η λέξη προέρχεται από τη σύνθεση των λέξεων “iPod” (η δημοφιλής συσκευή αναπαραγωγής ψηφιακής μουσικής της Apple) και “broadcasting” (ραδιοφωνική μετάδοση). Ο όρος αποδίδεται στο Βρετανό δημοσιογράφο Ben Hammersley, ο οποίος τον χρησιμοποίησε σε ένα άρθρο του στο περιοδικό The Guardian.

Η πραγματική έναρξη της επανάστασης των podcast μπορεί να αποδοθεί στον πρώιμο ρόλο που έπαιξαν ο Dane Winer, δημιουργός του προτύπου RSS (Really Simple Syndication), και ο Adam Curry, πρώην VJ του MTV. Το 2004, ο Winer πρόσθεσε τη δυνατότητα των συνημμένων αρχείων ήχου στο πρότυπο RSS, επιτρέποντας τη διανομή ηχητικών αρχείων μέσω συνδρομητικών ροών. Ο Curry ανέπτυξε το iPoder, ένα λογισμικό που αυτοματοποιούσε τη λήψη και τη μεταφορά αυτών των αρχείων σε συσκευές αναπαραγωγής όπως το iPod της Apple. Με την κυκλοφορία του iPhone και τη εισαγωγή του AppStore το 2008, η δημοτικότητα των podcast άρχισε να αυξάνεται σε μεγάλο βαθμό. Το 2013, η Apple διαχώρησε την εφαρμογή Podcast από το iTunes, δημιουργώντας μια ανεξάρτητη εφαρμογή για τη διαχείριση και την ακρόαση podcast. Αυτό κατέστησε ευκολότερο για τους χρήστες να ανακαλύπτουν και να ακολουθούν τα αγαπημένα τους podcast.

Το 2014 αποτέλεσε ορόσημο για την ανάπτυξη των podcast με την κυκλοφορία της σειράς “Serial”, μιας αφηγηματικής σειράς εγκληματολογικών ιστοριών που κατέγραψε πρωτοφανή δημοτικότητα, προσελκύοντας εκατομμύρια ακροατές και θέτοντας το podcast στο προσκήνιο της πολιτιστικής σκηνής. Η επιτυχία της σειράς ώθησε πολλούς δημιουργούς και εταιρείες να

επενδύσουν στην παραγωγή των podcast, διευρύνοντας το εύρος και την ποικιλία του διαθέσιμου περιεχομένου.

Στη δεκαετία του 2020, τα podcast έχουν εξελιχθεί σε έναν ακμάζοντα κλάδο με εκατομμύρια εκπομπές και δισεκατομμύρια λήψεις παγκοσμίως. Πλατφόρμες όπως το Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts και το Amazon Music έχουν επενδύσει σημαντικά στην τεχνολογία και την ανάπτυξη περιεχομένου, προσελκύοντας μεγάλα ονόματα της βιομηχανίας και προσφέροντας αποκλειστικές σειρές.

Οι πρόσφατες τάσεις δείχνουν ότι τα podcast συνεχίζουν να εξελίσσονται και να επεκτείνονται σε νέους τομείς. Εκτός από την παραδοσιακή μορφή αφηγηματικών και ερευνητικών σειρών, βλέπουμε την ανάπτυξη νέων ειδών, όπως τα εκπαιδευτικά podcast, τα διαδραστικά podcast και αυτά της εικονικής πραγματικότητας. Επιπλέον οι διαφημιστικές εταιρείες και οι συνδρομητικές υπηρεσίες προσφέρουν νέες πηγές εσόδων για του δημιουργούς.

Η μελλοντική πορεία των podcast διαφαίνεται ανοδική καθώς συνεχίζουν να προσελκύουν ακροατές με την ευκολία, την ποικιλία και την ποιότητα του περιεχομένου τους. Με την τεχνολογική πρόοδο και την ολοένα αυξανόμενη ζήτηση για προσωπικές και προσαρμοσμένες εμπειρίες ακρόασης, τα podcast αναμένεται να παραμείνουν σημαντικός παράγοντας στην ψηφιακή εποχή της ενημέρωσης και της ψυχαγωγίας.

4.4 Audio documentary- podcast: Διαφορές και ομοιότητες

Τα ηχητικά ντοκιμαντέρ είναι δύο συγγενείς μορφές ηχητικής αφήγησης με διακριτές ωστόσο διαφορές. Αποτελούν μια αναδυόμενη μορφή πολυμέσων που συνδυάζουν την δύναμη της αφήγησης με τις ευκολίες που προσφέρει ο ήχος.

Τα ηχητικά ντοκιμαντέρ είναι συγκεκριμένα είδη ακρόασης που επικεντρώνονται στην παρουσίαση ενός θέματος με λεπτομερή και τεκμηριωμένο τρόπο. Συνήθως αποτελούν αυτόνομες παραγωγές ή σειρές παραγωγών με περιορισμένο αριθμό επεισοδίων, σχεδιασμένες με τέτοιο τρόπο ώστε να προσφέρουν μια βαθιά ανάλυση και αφήγηση μιας συγκεκριμένης ιστορίας ή θέματος.

Τα podcast είναι ψηφιακά αρχεία ήχου που διανέμονται μέσω του διαδικτύου και καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων και μορφών. Μπορεί να είναι συνεντεύξεις, αφηγήσεις, σχολιασμοί, εκπαιδευτικά προγράμματα, ψυχαγωγικά shows, κα. Το βασικό χαρακτηριστικό τους είναι η τακτική παραγωγή και δημοσίευση επεισοδίων που μπορεί να είναι θεματικά συνδεδεμένα ή αυτόνομα.

Ως προς την δομή και το περιεχόμενο τους τα ηχητικά ντοκιμαντέρ έχουν συνήθως πιο σταθερή και περισσότερο προσεκτικά σχεδιασμένη δομή. Το περιεχόμενο τους επικεντρώνεται σε μια συγκεκριμένη ιστορία ή θέμα και η αφήγηση είναι συχνά γραμμική και προσεκτικά επεξεργασμένη ώστε να κρατήσει το ενδιαφέρον και την προσοχή του ακροατή. Περιλαμβάνουν συνεντεύξεις, αρχειακό υλικό, ηχητικά τοπία και μουσική για να δημιουργήσουν μια πλούσια ηχητική εμπειρία. Ενώ η δομή των podcast μπορεί να είναι πιο ευέλικτη και ποικίλει. Τα επεισόδια μπορεί να είναι σύντομα (διάρκεια λίγων λεπτών) ή μεγάλα (διάρκειας πάνω από μια ώρα), και η θεματολογία μπορεί να ποικίλει από την προσωπική εμπειρία του παρουσιαστή, μέχρι ειδήσεις, εκπαιδευτικό περιεχόμενο ή απλή ψυχαγωγία.

Η παραγωγή των ηχητικών ντοκιμαντέρ απαιτεί συνήθως περισσότερους πόρους και τεχνική εξειδίκευση. Χρησιμοποιείται συνήθως προηγμένος εξοπλισμός ηχογράφησης και επεξεργασίας και οι δημιουργοί αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στη συλλογή και επεξεργασία του υλικού για να διασφαλίσουν την ακρίβεια και την ποιότητα της αφήγησης. Συχνά υπάρχει μια ομάδα παραγωγής που εργάζεται για να δημιουργήσει ένα ολοκληρωμένο και επαγγελματικό αποτέλεσμα. Όσο αφορά την παραγωγή ενός podcast, αυτή μπορεί να είναι από μια πολύ απλή έως και μια πολύπλοκη διαδικασία με ένα πιο προσωπικό και “χαλαρό” τρόπο. Πολλά podcast παράγονται από μεμονωμένα άτομα ή μικρές ομάδες με βασικό εξοπλισμό, όπως μικρόφωνα και λογισμικό επεξεργασίας ήχου. Το περιεχόμενο τους συνήθως είναι περισσότερο αυθόρμητο και ανεπίσημο.

Τα ακροατήρια που στοχεύουν τα ηχητικά ντοκιμαντέρ είναι εκείνα που ενδιαφέρονται για μια βαθιά και τεκμηριωμένη ανάλυση θεμάτων. Το κοινό αυτό συχνά αναζητά περιεχόμενο που προσφέρει γνώσεις, νέες προοπτικές και εμπειρίες. Οι ακροατές αυτού του είδους εκτιμούν την ποιότητα και την ενδελεχή έρευνα πίσω από την παραγωγή.

Τα podcast στοχεύουν σε ένα ευρύ φάσμα ακροατηρίου ανάλογα με το θέμα και τη μορφή τους. Μπορεί να είναι ψυχαγωγικά, ενημερωτικά ή ένας συνδυασμός αυτών. Η συχνότητα δημοσίευσης και η δυνατότητα συνδρομής ενισχύουν την αφοσίωση των ακροατών.

Και οι δυο μορφές αφήγησης έχουν τη δική τους ξεχωριστή θέση στον κόσμο της ηχητικής αφήγησης και συνεχίζουν να εξελίσσονται, προσφέροντας μοναδικές και πλούσιες εμπειρίες στο ακροατήριό τους.

Συμπεράσματα

Η παραγωγή ενός οπτικοακουστικού ντοκιμαντέρ αποτελεί μια πολύ δημιουργική διαδικασία, χωρίς αυτό να σημαίνει πως είναι μια εύκολη υπόθεση. Πιθανότατα για την παραγωγή ενός ντοκιμαντέρ σε επαγγελματικό επίπεδο να χρειάζονται περισσότερα από ένα άτομο στη δημιουργία του. Ο σωστός εξοπλισμός είναι ισχυρά εργαλεία για ένα άρτιο και επαγγελματικό αποτέλεσμα.

Συγκεκριμένα κατά τη διάρκεια της παραγωγής του ντοκιμαντέρ ‘‘Η ζωή σε Κύκλους’’ υπήρξαν ευχάριστες στιγμές και ήταν αυτές των γυρισμάτων όταν έπαιρνα τις συνεντεύξεις από τους ομιλητές. Γινόταν περισσότερο ενδιαφέρον λόγω και του θέματος που θίγει το ντοκιμαντέρ. Τα έντονα προβλήματα φάνηκαν έντονα στο στάδιο του μοντάζ, γιατί εκεί φάνηκε η αδυναμία λόγω έλλειψης του σωστού εξοπλισμού, όπως η έλλειψη τρίποδα και η κάμερα από το κινητό τηλέφωνο με αποτέλεσμα την κακή ποιότητα και την έλλειψη ευκρίνειας στα οπτικά πλάνα. Παρόλα τα προβλήματα που αντιμετώπισα, η δημιουργία και όλη η διαδικασία παραγωγής του ντοκιμαντέρ, είναι κάτι που θα ξαναέκανα με μεγάλη ευχαρίστηση.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

1. Βαλούκος Στάθης, 2003, ‘‘Ιστορία του Κινηματογράφου’’ (Α΄ τόμος, Γ΄ Έκδοση), Αθήνα, Αιγόκερως
2. Γεωργιάκας Παναγιώτης, 2007. ‘‘Εξάρτηση, μια ατομική επιλογή. Απεξάρτηση, μια συλλογική διαδικασία’’
3. Ζαφειρίδης Φοίβος, 2009. ‘‘Εξαρτήσεις και κοινωνία’’ Αθήνα, Κέδρος
4. Καρακάσης., Γούσιος., Κεφαλάς., 2015, ‘‘Εφόδιο για νέους ντοκιμαντερίστες’’
5. { ηλεκτρ. βιβλίο } Αθήνα : Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών
6. Στάθη Ε., Σκοπετέας Γ., 2009. ‘‘Ντοκιμαντέρ μια άλλη πραγματικότητα’’. Αθήνα: Αιγόκερως
7. Αθήνα: Αιγόκερως
8. Στεφανή Ε., 2007. ‘‘10 κείμενα για το ντοκιμαντέρ’’. Αθήνα: Πατάκης
9. Cariton K. Erickson, Ph.D, 2005. ‘‘Η επιστήμη της εξάρτησης, από τη νευροβιολογία στη θεραπεία’’ Αθήνα: Ισόρροπον
10. Naken Craig, 2006. ‘‘Το προφίλ του εθισμού’’. Αθήνα: Ισόρροπον

Ξενόγλωσση

1. Ellis C. Jack – McLane A. Betsy, 2005, A new history of documentary film, New York, Continuum International Publishing Group
2. Holman Tomlinson, 2002, Sound for Film and Television (2nd Ed.), Los Angeles, Focal Press
3. Nichols Bill, 2001, Introduction to documentary, Kansas, Indiana University Press
4. Poynton Charles, 2003, Digital Video and HDTV Algorithms and Interfaces, USA, Elsevier Science

Διαδικτυακές πηγές

1. Άννινος Α., 2020. Cinepatra “Βρετανικό Νέο Κύμα και Free Cinema”. .
<https://cinepatra.gr/vretaniko-neo-kyma-ke-free-cinema/> (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 09/11/2023).
2. Tikannen A. 2022. Britannica “cinema verite, French film movement”.
<https://www.britannica.com/art/cinema-verite> (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 11/11/2023).
3. Barry K. G. & Sloniowski J., 1998. Internet Archive “Documenting the Documentary”
<https://archive.org/details/documentingdocum0000unse/mode/2up> (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 7/01/2024)
4. Νικολέτου Α., 2022. True Med “Απεξάρτηση: Στεγνά προγράμματα και προγράμματα με υποκατάστατα”
<https://www.truemed.gr/narkotika/apeksartisi-stegna-programmata-me-upokatastata/>
(ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 17/01/2024)
5. Θεραπευτικά προγράμματα ΚΕΘΕΑ,
<https://www.kethea.gr/kethea/therapeftika-programmata/> (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 19/01/2024)
6. Skai.gr, 2023. “Νέα καινοτόμα προγράμματα για την απεξάρτηση”
https://www.skai.gr/news/greece/nea-kainotoma-programmata-gia-tin-apeksartisi#goog_rewarded (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 22/01/2024)
7. Οργανισμός Κατά των Ναρκωτικών ΟΚΑΝΑ
<https://www.okana.gr/el> (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 22/01/2024)

8. Πρόγραμμα εναλλακτικής θεραπείας εξαρτημένων ατόμων ΑΡΓΩ
<https://www.argothes.gr/argo/argo-program/> (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 24/01/2024)
9. Μονάδα απεξάρτησης 18ΑΝΩ
<https://www.18ano.gov.gr/anoixto-programma-2/> (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 27/01/2024)
10. Mate G., TEDx Talks 2014. “The power of the addiction and the addiction of power”
11. <https://www.youtube.com/watch?v=66cYcSak6nE&t=7s>
(ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 28/01/2024)
12. McFadden S., TEDx Talks 2020. “A story of Stigma,a story of Hope”
<https://www.youtube.com/watch?v=HHiN7JftdcY> (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 29/01/2024)
13. Paramount’s in-house branded content studio, 2023. ‘Untreated & Unheard: The Addiction Crisis in America’.
https://www.youtube.com/watch?v=raDfR_Ztyyo (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 03/02/2024)
- 14 <https://www.thepodcasthost.com/q-and-a/the-podcast-glossary-terms-lingo-jargon/>(ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 08/06/2024)
- 15 <https://podnews.net/press-release/podcorn-launch-nov19>(ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 09/06/2024)
- 16 <https://www.lifo.gr/now/athens/i-dafni-karnezi-grafei-gia-tin-athina-sto-periodiko-monocle>(ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 10/06/2024)
- 17 <https://blog.listenwise.com/2019/12/teaching-with-podcasts-in-the-elementary-classroom/>(ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 10/06/2024)
- 18 <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/3495>(ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 10/06/2024)

