

Νίκος Μαρκάκης – δάσκαλος - ψυχοθεραπευτής

Από τη θεραπευτική ομάδα στη σχολική τάξη, κι από τη σχολική τάξη στη θεραπευτική ομάδα : μία διαλεκτική σχέση. Ανάλυση με βάση το συστημικό σκέπτεσθαι»

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΑΡΘΡΟΥ

28 χρόνια δάσκαλος, 7 χρόνια ψυχοθεραπευτής. «Παλιός» δάσκαλος, «νέος» θεραπευτής. Τρία χρόνια «δεύτερη καρέκλα» δίπλα στον κ. Σακκά, στο Α.Κ.Μ.Α., κι ακόμα έψαχνα τα βήματά μου, το στυλ μου.

Η ιδέα μου ήρθε μια μέρα στο δημοτικό σχολείο στο οποίο διδάσκω. Είχαμε ιστορία Δ' τάξης και κάναμε για τα αρχαϊκά χρόνια και τη διδακτική ποίηση. Κύριος εκπρόσωπος ο Ησίοδος με τα διδακτικά έπη του, με τα οποία διδάσκει και συμβουλεύει, π.χ. τον αδερφό του να μην είναι τόσο οκνηρός. Να τη λοιπόν η απάντηση που έψαχνα : ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, από το πάντρεμα, από τη σύνθεση των δύο επιστημών τις οποίες υπηρετώ.

1. ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΑΞΗ

Χρόνια τώρα εφαρμόζω τη συστημική σκέψη στη διδακτική πράξη. Γνωρίζοντας, μάλιστα και το πόσο «διψάνε» τα παιδιά για να γνωρίσουν τον εαυτό τους και το ανθρώπινο σχετίζεσθαι, εμπλούτιζα συνεχώς τη διδασκαλία μου με αρχές και μεθόδους της ψυχοθεραπείας. Παραθέτω μερικούς τομείς (μαζί με κάποια παραδείγματα) στους οποίους τα εφαρμόζω :

Α) στο μάθημα της Γλώσσας : σε όποιο μάθημα ήταν δυνατό, περιείχε δηλαδή και συναισθήματα ζητούσα από τους μαθητές μου, να μουν στο ρόλο του προσώπου και να βρουν πώς ένιωθε (role playing – empathy, ενσυναίσθηση). Έτσι κατονομάζαμε τα συναισθήματα των ατόμων, βρίσκοντας και το κυρίαρχο συναίσθημα, καθώς και την έντασή τους. Ζητούσα να μου πουν πώς αισθάνθηκαν και τα ίδια, και, μετά την ολοκλήρωση της ανάλυσης, να «το γυρίσουν στον εαυτό τους» και να μου πουν τα ίδια τι κατάλαβαν, τι έμαθαν για τον εαυτό τους. **Β) στο μάθημα της Έκθεσης , Γ) στην Ιστορία,** π.χ. το Μήλο της Έριδας (για την τριγωνοποίηση), Αχιλλέας εναντίον Αγαμέμνονα (αυτοθυματοποίηση Αχιλλέα), Ιφιγένεια στην Αυλίδα (για ρόλους, συναισθήματα, εσωτερικές «φωνές»), **Δ) αξιοποιώντας ψυχοθεραπευτικά παραμύθια,** **Ε) σε διάφορες δραστηριότητες,** π.χ. επίσκεψη στο θέατρο, ΣΤ) σε **στιγμιότυπα που γίνονται μεταξύ των παιδιών στο σχολείο ,** π.χ. αξιοποίηση θυμού στον τσακωμό δύο παιδιών, Ζ) σε **στιγμιότυπα την ώρα του μαθήματος** π.χ. όταν ένα παιδί παίρνει τη «φωνή» άλλου παιδιού, Η) σε **συγκεκριμένα task που κάνουμε μέσα στην τάξη,** Θ) σε **ζωγραφιές των παιδιών,** Ι) σε **ομιλίες –**

βιωματικά σεμινάρια με τους γονείς των μαθητών μου, αλλά και με τους γονείς όλου του σχολείου στα πλαίσια της Σχολής Γονέων , κ.ά.

Κι έτσι ...εγέννετο η Ψυχοθεραπευτική Συστημική Διδασκαλία, (Ψ.Σ.Δ) ή , εν συντομία, Θεραπευτική Διδασκαλία (Θ.Δ.), έτσι όπως εγώ την εννοώ και την εφαρμόζω.

2. ΑΠΟ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΑΞΗ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Λαμβάνοντας υπόψη το χαρακτήρα μου, την εμπειρία μου αρκετά χρόνια σε σχολές γονέων και εκπαιδευτικές ομάδες διαφόρων βαθμίδων, καθώς και τη διδασκαλική μου εμπειρία, μου αρέσει να εκπαιδεύω / διδάσκω και στη θεραπευτική ομάδα, εστιάζοντας και στα δύο επίπεδα της επικοινωνίας (περιεχόμενο – σχέση). Εξηγώ, αναλύω και, κατά κάποιον τρόπο, βοηθώ στη συμπλήρωση του «παζλ». Εννοώ μ' αυτό, ότι ενώ ο θεραπευόμενος εστιάζεται στο προσωπικό του ζήτημα, στο «δέντρο» , στο «ψάρι» για να πάψει να «πεινάει», εγώ του δείχνω και το «δάσος», τον μαθαίνω να «ψαρεύει». Θεωρώ ότι έτσι είναι πληρέστερη η θεραπεία, δεν αφήνει «κενά», και, μάλλον, επιταχύνεται, ολοκληρώνεται νωρίτερα. Τη μέθοδο αυτή τη βίωσα και εγώ ως θεραπευόμενος και εκπαιδευόμενος ταυτόχρονα, και θεωρώ ότι με βοήθησε πολύ το ένα να καταλάβω το άλλο.

Κι έτσι ...εγέννετο η Διδακτική Συστημική Ψυχοθεραπεία, (Δ.Σ.Ψ.) έτσι όπως εγώ την εννοώ και την εφαρμόζω.

ΝΙΚΟΣ ΜΑΡΚΑΚΗΣ

Α Ρ Θ Ρ Ο

Από τη θεραπευτική ομάδα στη σχολική τάξη, κι από τη σχολική τάξη στη θεραπευτική ομάδα : μία διαλεκτική σχέση. Ανάλυση με βάση το συστημικό σκέπτεσθαι»



«*Ησίοδος και Μούσα*», [Γκυστάβ Μορώ](#), 1891

«Ἔργον δ' οὐδὲν ὄνειδος, ἀεργίη δέ τ' ὄνειδος.»

Ησίοδος, Ἔργα καὶ Ἡμέραι, στ. 311.

Μετάφραση : Η δουλειά ντροπή δεν έχει, ντροπή έχει η τεμπελιά. Καμιά εργασία δεν είναι ντροπή, ντροπή είναι να μη δουλεύει κανείς.

Ο στίχος αυτός, από τα πιο γνωστά γνωμικά της αρχαιότητας, προκάλεσε έκπληξη στην εποχή του, διότι η εργασία δεν αναγνωριζόταν ως ηθική αξία- αρετή, παρά μόνο για τους δούλους.

Δίκαια ο αναγνώστης θα αναρωτιέται τι σχέση έχει ο Ησίοδος με την ψυχοθεραπεία και τη σχολική τάξη. Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή :

28 χρόνια δάσκαλος, 7 χρόνια ψυχοθεραπευτής. «Παλιός» δάσκαλος, «σχετικά νέος» θεραπευτής. Τρία χρόνια «δεύτερη καρέκλα» δίπλα στον κ. Σακκά, στο Α.Κ.Μ.Α., κι ακόμα έψαχνα τα βήματά μου, το στυλ μου. Άγχος και αγωνία... Τα λόγια του κ. Σακκά στροβιλίζονταν συνέχεια στο μυαλό μου : «Νίκο, εδώ δεν είσαι δάσκαλος, είσαι θεραπευτής, δε χρειάζονται τόσες εξηγήσεις και λεπτομέρειες. Το group theme να ψάχνεις, το θέμα της ομάδας, τα δυσλειτουργικά patterns, μη μένεις τόσο στο «περιεχόμενο».

Απ' την άλλη μου έρχονταν στο νου και τα λόγια του δασκάλου των δασκάλων μας, του Γιώργου Βασιλείου : «Κάθε εκπαίδευση είναι και θεραπεία, κάθε θεραπεία είναι και εκπαίδευση», κι έτσι ανακουφιζόμουν λιγάκι. Ο καιρός όμως περνούσε κι εγώ δεν είχα ακόμα κατασταλάξει...

Η ιδέα μου ήρθε μια μέρα στο δημοτικό σχολείο στο οποίο διδάσκω, στο 28^ο Δημοτικό Σχολείο Πειραιά. Είχαμε ιστορία Δ' τάξης και κάναμε για τα **αρχαϊκά χρόνια** και τη **διδασκτική ποίηση**. Κύριος εκπρόσωπος ο Ησίοδος με τα διδακτικά έπη του, με τα οποία διδάσκει και συμβουλεύει, π.χ. τον αδερφό του να μην είναι τόσο οκνηρός. Σαν φως ξεπήδησε αβίαστα η απάντηση που έψαχνα τόσον καιρό: **ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**, από το πάντρεμα, από τη σύνθεση των δύο επιστημών τις οποίες υπηρετώ.

Πιστεύω πως, πριν αναλύσω το τι ακριβώς εννοώ, χρήσιμο θα ήταν να σταθώ λίγο στον ίδιο τον Ησίοδο, μιας και κάποιες ομοιότητες της διδακτικής ποίησης με αυτά που θα σας πω είναι εντυπωσιακές.

Έζησε γύρω στο 700 ή 800 π.Χ. Λέγεται ότι το χάρισμα της ποίησης το πήρε από τις Μούσες, επειδή επισκεπτόταν συχνά το βουνό όπου ζούσαν, τον Ελικώνα.

Θεωρείται ο δεύτερος σπουδαιότερος ποιητής της αρχαιότητας μετά τον Όμηρο. Ενώ όμως τα ηρωικά έπη του Ομήρου αναφέρονται στο **παρελθόν** και στα κατορθώματα των ηρώων, τα διδακτικά έπη του Ησιόδου έχουν αντικείμενο το **παρόν** και τα καθημερινά προβλήματα του ανθρώπου. Δε χρειάζεται πολλή φαντασία για να παραλληλίσει κανείς την ηρωική και διδακτική ποίηση με την ομαδική ψυχοθεραπεία : αναλύουμε, κατανοούμε, αξιοποιούμε το παρελθόν, βλέπουμε πώς αυτό βιώνεται στο παρόν, στην καθημερινότητά μας. Αξιοποιούμε και τις πληροφορίες που έρχονται από το Εδώ και Τώρα στην ομάδα. Αναπλαισιώνουμε κατόπιν τα δυσλειτουργικά μοτίβα (patterns) με άλλα λειτουργικότερα. Κι έτσι αλλάζουμε το παρόν (και το μέλλον μας). «Η ζωή γίνεται κατανοητή προς τα πίσω, αλλά βιώνεται προς τα μπρος» έλεγε ο Κίρκεγκορ. Το παρελθόν, βέβαια, δεν αλλάζει, μόνο το παρόν και το μέλλον επιδέχονται αλλαγή. Και αυτή η αλλαγή ξεκινά εντός της ομάδας.

Η ποίησή των αρχαϊκών χρόνων ονομάζεται **διδασκτική**, γιατί έχει διδακτικό περιεχόμενο. Στο έργο του «Έργα και ημέραι», περιγράφεται η διαφωνία του ποιητή με τον αδερφό του, τον Πέρση, στη μοιρασιά των κτημάτων του πατέρα τους. Ο Ησίοδος προσπαθεί να νουθετήσει τον αδερφό του. (Εντυπωσιάζεται κανείς με το θέμα του ποιήματος, μιας και κάτι παρόμοιο, η φιλονικία αδερφών για γονεϊκές κληρονομίες, αποτελεί συχνά πυκνά και θέμα μελών της ομάδας).

Ο Ησίοδος, στο πρώτο μέρος, υπογραμμίζει τις αρετές που είναι χρήσιμες στον αγώνα της ζωής : οικονομία, προνοητικότητα, μέτρο και τάξη, κοινωνικότητα. Το μυαλό πάει και πάλι, αβίαστα, στη θεραπευτική ομάδα, μιας κι εκεί, σημαντική θέση στη θεραπεία αποτελούν οι αξίες, τις οποίες πρεσβεύει κάθε άτομο.

Στο ποίημα αυτό αναφέρονται και τα πέντε γένη των ανθρώπων : χρυσό, αργυρό, χάλκινο, ηρωικό, σιδερένιο.

Στο δεύτερο μέρος δίνει συμβουλές για επαγγελματικά έργα (γεωργικά, εμπορικά, ναυτιλιακά), καθώς επίσης και για τον γάμο, τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών, προτρέποντας τον άνθρωπο να γίνει πιο καλός και πιο ενάρετος. Τα θέματά του λες και είναι βγαλμένα από σύγχρονες θεραπευτικές ομάδες : προσωπικά, ζευγαρικά, οικογενειακά, επαγγελματικά...

Με τον Ησίοδο «η Ελλάδα βγαίνει από το σκοτάδι του μύθου, αφού ο ίδιος αντλεί τα θέματά του, όχι μόνο από τη φαντασία, αλλά από τη ζωή, φέρνοντας έτσι την ποίηση πιο κοντά στον άνθρωπο» (Βικιπαιδεια).

Την αλλαγή, την ανέλιξη, λοιπόν, του ανθρώπου ζητά ο Ησίοδος. Την αλλαγή, την ανέλιξη ζητούν και τα μέλη της θεραπευτικής ομάδας. Και αυτό γίνεται αλλάζοντας οπτική, αλλάζοντας τον τρόπο με τον οποίο βλέπεις τα πράγματα. Ό,τι έλεγε, ό,τι πρότεινε ο Ησίοδος δηλαδή.

Έτσι κι εγώ, στην καθημερινή μου διδασκαλία στο σχολείο αντλώ θέματα και τρόπους από την ψυχοθεραπεία, θεωρώντας έτσι ότι η διδασκαλία εμπλουτίζεται, αναβαθμίζεται, προάγεται. Την ονόμασα **(Ψυχο)θεραπευτική Διδασκαλία (Ψ.Δ.)**

Όσο για τη θεραπευτική ομάδα, μου είναι πολύ οικείο και εύκολο, μιας και κατέχω καλά την τέχνη της διδασκαλίας - μεταδοτικότητας, να εξηγήσω, να αναλύσω, να εκπαιδεύσω. Με αυτόν τον τρόπο θεωρώ ότι ο θεραπευόμενος όχι μόνο θα χορτάσει – πρόσκαιρα - τρώγοντας ένα «ψάρι» (παίρνοντας δηλαδή μια απάντηση στο θέμα που έφερε), αλλά θα μάθει και να «ψαρεύει», δηλαδή, εκπαιδεύεται να βρίσκει απαντήσεις μόνος του στα θέματα που τον απασχολούν. Τον συνδυασμό αυτόν, εκπαίδευση & θεραπεία, τον θεωρώ τον καλύτερο, τον αποδοτικότερο, τον αποτελεσματικότερο.

Και έτσι εγεννήθηκε η **Διδασκτική Ψυχοθεραπεία (Δ.Ψ.)**, με βάση το Συστημικό Σκέπτεσθαι.

A) Από τη θεραπευτική ομάδα στη σχολική τάξη.

Αρχικά, θα ήθελα, αξιοποιώντας και τον Ησίοδο, να ξεκινήσω με τον ορισμό της ψυχοθεραπείας, μιας και το άρθρο απευθύνεται όχι μόνο σε ψυχολόγους, αλλά και σε εκπαιδευτικούς. Έτσι θα καταλάβουν καλύτερα τι εννοώ.

Ο «ασθενής» που υποφέρει και καταφεύγει στη βοήθεια του ψυχοθεραπευτή έχει εγκλωβιστεί ανάμεσα σε δύο αντικρουόμενες εικόνες: Απ' τη μια η εικόνα που έχει ο ίδιος για τον κόσμο για το πώς είναι και το πώς θα έπρεπε να είναι, σύμφωνα με τη δική του άποψη, και απ' την άλλη η πραγματικότητα όπως αυτή εμφανίζεται στη ζωή του. Όσο πιο πολύ απέχουν αυτές οι δύο εικόνες, τόσο μεγαλύτερη είναι και η σύγκρουση μέσα του, οι ενδοψυχικές του συγκρούσεις.

Ας το εξηγήσουμε καλύτερα με ένα παράδειγμα μιας αληθινής περίπτωσης.

Ήταν ένας άντρας, 40άρης, από παραδοσιακό πλαίσιο, με παραδοσιακούς γονείς. Έμαθε, βίωσε ότι η γυναίκα πρέπει να φτάνει αγνή στο γάμο, να είναι υπηρέτρια του άντρα, να του είναι πιστή, τρυφερή, συγχωρητική, να μην αντιμιλά, να τον φροντίζει και να τον υπακούει, να μη δουλεύει, να μη σπουδάζει, να μην έχει δικά της χρήματα, να μένει στο σπίτι και να μεγαλώνει τα παιδιά. Να μη χωρίζει, να μην εκφράζει τη δυσαρέσκεια και το θυμό της, να μη συζητά αλλά απλά να τις ανακοινώνονται οι αποφάσεις από τον άντρα- αφέντη που είναι ο νόμος του σπιτιού. Να ανέχεται τον ευτελισμό από τον άντρα της, τα εξωσυζυγικά του καμώματα (γιατί «άντρας είμαι και το κέφι μου θα κάνω» και γιατί «με τον παρά μου γ.....ώ και την κυρά μου», όπως έλεγαν οι παλαιότεροι.

Φανταστείτε τώρα την αγωνία και τους φόβους του που, όταν ήρθε στην πρωτεύουσα, έπρεπε να συνηθίσει το ... μεταμοντέρνο μοντέλο: Να χρειάζεται να πλένει κι αυτός πιάτα, να αλλάζει το μωρό, να το ταΐζει, να το κοιμίζει, να πλένει ρούχα, να τα απλώνει, να τα σιδερώνει, να μαγειρεύει, να κάθεται σπίτι όταν αυτή είναι σε meeting. Η δε γυναίκα να μορφώνεται, να πολιτεύεται, να έχει δική της δουλειά, δικά της χρήματα, να έχει εξουσία, να λείπει πολύ απ' το σπίτι, να θυμώνει, να εξοργίζεται, να μιλά στα ίσα με τον άντρα, να του βγάζει γλώσσα και να του τα ...χώνει, να τον απατά, και, γιατί όχι, αν δεν της κάνει ή όταν τον βαρεθεί, να τον στέλνει ...στη μαμά του.

Και, ενώ η γυναίκα καλοδέχτηκε την αλλαγή αυτή, θεωρώντας ότι αναβαθμίζεται, κερδίζει σε ισχύ, βγαίνει κερδισμένη, ο άντρας τη βιώνει ως υποτίμηση, ως υποβάθμιση, θεωρεί ότι χάνει ισχύ και ότι βγαίνει χαμένος, κάτι που τον δυσκολεύει πολύ (παρά τα οφέλη υπάρχουν, π.χ. «κάνει σχέση» με τα παιδιά του). Εστιάζεται σ' αυτά που χάνει, όχι σ' αυτά που κερδίζει.

Πώς να εισέλθει εις γάμου κοινωνίαν ή πώς να αντέξει στο γάμο με τέτοια αντικρουόμενα δεδομένα ; Αρχίζει λοιπόν τη «θεραπεία».

Αρχικά, όσοι έρχονται για θεραπεία, προσπαθούν να προσαρμόσουν τον άλλο στη δική τους πραγματικότητα, ο άντρας τη γυναίκα στην αντρική πραγματικότητα, και η γυναίκα τον άντρα στη γυναικεία. Αυτό δε φέρνει κανένα αποτέλεσμα, παρά μόνο ατέλειωτες συγκρούσεις, διότι γίνεται «αγώνας εξουσίας, επικράτησης, θανάτου» (Δημ. Καραγιάννης, Η αδικία που πληγώνει).

Αντί, λοιπόν, να προσπαθεί να προσαρμόσει τον κόσμο στα μέτρα του, θα πρέπει να προσαρμοστεί αυτός στην πραγματικότητα. Να αλλάξει δηλαδή τη ματιά του, όχι τα μάτια του : «Χρώμα δεν αλλάζουνε τα μάτια, μόνο τρόπο να κοιτάνε», τραγουδά ο λαϊκός βάρδος. «Ταράσσει τους ανθρώπους ου τα πράγματα, αλλά τα περί των πραγμάτων δόγματα» μας έμαθε ο Επίκτητος. Εξάλλου «ο κόσμος είναι αυτός που είναι. Αληθινή ή πλανεμένη μπορεί να είναι η γνώμη μας, όχι ο κόσμος» έλεγε ο Karl Jaspers. Ο λαός μας το λέει πολύ απλά και καθαρά : «Νύφη όπως βρήκες, όχι όπως ήξερες».

Τώρα που γράφω αυτές τις γραμμές είναι χειμώνας, Γενάρης μήνας, έξω κάνει πολύ κρύο, έχει γύρω στους 3 βαθμούς και βρέχει. Αυτή είναι η πραγματική - αντικειμενική πραγματικότητα. Όσο κι αν θέλω να είναι καλοκαίρι (υποκειμενική - προσωπική πραγματικότητα) και 30 βαθμοί, αυταπατώμαι. Ο χειμώνας δε γίνεται καλοκαίρι, όσο κι αν θέλω. Πρέπει λοιπόν να καλλιεργήσω δεξιότητες τέτοιες έτσι ώστε, όχι μόνο να προσαρμοστώ εγώ στον χειμώνα, για να επιβιώσω, αλλά και για να απολαύσω όσα καλά έχει να μου δώσει ο χειμώνας.

Όσο μεγαλύτερη είναι η απόσταση των δύο αυτών εικόνων, της υποκειμενικής και της πραγματικής, τόσο δυσκολότερη καθίσταται η θεραπεία . Και το αντίθετο. (Βλέπε και «Η γλώσσα της αλλαγής», Paul Watzlawick, δ. Κέδρος, σελ. 63)

Το ευχάριστο και το ελπιδοφόρο είναι πως εμείς μεν φτιάξαμε την εικόνα αυτή που μας φυλακίζει, αλλά εμείς κρατάμε και το κλειδί της φυλακής μας. Βέβαια, ο δρόμος της θεραπείας είναι μακρύς και δύσκολος. Χρειάζεται να «γκρεμίσεις» το παλιό(τερο), το δυσλειτουργικό(τερο), και μετά να «χτίσεις» το νέο, το λειτουργικό(τερο).

Στόχος μου είναι να μην γράψω θεωρίες, αλλά πρακτικές εφαρμογές, έτσι όπως εγώ τις έζησα και τις εφάρμοσα στα δύο πλαίσια που εργάζομαι. Ας ξεκινήσουμε με μερικά παραδείγματα από το δημοτικό σχολείο, εξηγώντας ταυτόχρονα στον αναγνώστη ποιες αρχές κρύβονται πίσω από αυτά που είπα και έκανα.

Από το χώρο του σχολείου (Μέσα σε παρένθεση ή με έντονα γράμματα η αρχή / οι αρχές που εφαρμόζω.)

Ήμουν εφημερία στο σχολείο, όταν έρχεται ένα αγόρι, (γύρω στα 10 – 11 θα ‘ταν) τρέχοντας προς το μέρος μου και μου λέει κάπως θυμωμένα και λυπημένα:

-Κύριε, κύριε, αυτά τα τέσσερα κορίτσια με ακολουθούν όπου πάω !

Γυρίζω ατάραχος εγώ και το **αναπλαισιώνω** :

- Τυχερούλη !

Αυτό ήταν. Μια μόνο λέξη. Με κοίταξε λίγο περίεργα , χαμογέλασε κι έφυγε...

Κάποια άλλη φορά την ώρα που έμπαινα στην τάξη για μάθημα, (Ε΄ τάξη, είχαμε μαθηματικά, δεν ήθελα ούτε δευτερόλεπτο να χάσουμε), βλέπω ένα αγόρι, ας τον ονομάσουμε Γιάννη, να τρώει ατάραχος ένα κομμάτι πίτσα. Αντί να τον επιπλήξω, συνδύασα τρεις μεθόδους, **ενίσχυση του συμπτώματος, χιούμορ και παράδοξο** :

-Γιάννη, έτσι σκέτη θα τη φας την πίτσα. Να παραγγείλουμε και κάτι να πεις. Μια πορτοκαλάδα, μια κόκα-κόλα, θες κάτι ;

Χαμογέλασε, γελάσαμε όλοι, μάζεψε την πίτσα και το μάθημα ξεκίνησε κανονικά. Αυτά τα παράδοξα ανήκουν στη «γλώσσα» του δεξιού ημισφαιρίου, που είναι το ημισφαίριο της αλλαγής. Προσπερνάς, ξεγελάς με αυτόν τον τρόπο τον ... Κέρβερο, το αριστερό ημισφαίριο, και βοηθάς, επιταχύνεις, πετυχαίνεις τη θεραπεία. Κι ακόμα ένα γρήγορα παράδειγμα : Γράφαμε τεστ μαθηματικών, στην Ε΄ τάξη. Ένα κορίτσι έβλεπε, αντέγραφε από τη διπλανή της. Της λέω ήρεμα και σιγανά σαν να συνωμοτούσα κι εγώ μαζί της :

-Μαρία, φέρε πιο κοντά το θρανίο σου, δεν τα βλέπεις καλά από εκεί που είσαι. Και συ, δέσποινα, έλα πιο κοντά. Δε βλέπεις πόσο κουράζεται να τα διαβάσει ;

Αυτό ήταν, δε χρειάστηκε να πω άλλη κουβέντα...

Ίσως κανείς αναρωτηθεί, πώς «έπιασαν» τόσο εύκολα αυτά που είπα στα παιδιά. Η απάντηση που δίνω είναι ότι πατάω πάνω στη **σχέση μαθητή- δασκάλου**, βασικό εργαλείο στη θεραπεία. Αν η σχέση είναι **βαθιά, ειλικρινής, αυθεντική**, ό,τι και να πεις στο θεραπευόμενο, στο μαθητή, το «ακούει», το δοκιμάζει.

Να σας πω κι άλλο ένα παράδοξο. Κάποιες φορές, την ώρα που μιλάω και διδάσκω, κάποια παιδιά με αγνοούν και αρχίζουν να μιλάνε μεταξύ τους. Μια φορά λοιπόν σήκωσα το χέρι μου σαν να ήμουν εγώ ο μαθητής και αυτά οι δάσκαλοί μου και ζήτησα την άδεια να ... μιλήσω. Τους ζήτησα και συγνώμη, αν τους ενοχλώ με τη φωνή μου. Τις περισσότερες φορές σταματάνε αμέσως. Με αυτόν τον τρόπο ήθελα να τους κάνω ξεκάθαρο **το δικό τους και το δικό μου ρόλο**. Ταυτόχρονα ξεκαθάριζα το ποιος έχει τη **ισχύ** καθώς και τα **όρια**.

Μια φορά το είχα φτάσει στα άκρα και ρίσκαρα και πολύ. Ήμουν αποσπασμένος σε ελληνικά σχολεία της Γερμανίας, σε μονοθέσιο σχολείο (ήμουν δηλαδή μόνο εγώ δάσκαλος για όλες τις τάξεις μαζί). Ένα Τεταρτάκι (μαθητής Δ΄

τάξης) σηκώνεται με θράσος και μου λέει για την παρατήρηση που του έκανα να μην ενοχλεί και να κάθεται πιο ήσυχος :

-Λίγα λόγια μαζί μου, γιατί ανοίγω το παράθυρο και πηδάω ! (Ήμασταν στον 1^ο όροφο).

Ατάραχος εγώ (αν και δε φημίζομαι για την αταραξία μου, το αντίθετο θα έλεγα μάλιστα), πάω στο παράθυρο, το ανοίγω διάπλατα και του λέω :

-Άντε, τέλειωνε, γιατί έχουμε και μάθημα.

Κοκκάλωσε, δεν είπε τίποτα και κάθισε ήσυχος στο θρανίο του. Εγώ βέβαια, ναι μεν ρίσκαρα, αλλά εκ του ασφαλούς: καθόμουν δίπλα στο παράθυρο σε περίπτωση που έκανε καμιά τρέλα. Η **μπλόφα** έπιασε. Το ρίσκο άξιζε τον κόπο. Και κάτι άλλο : δεν πήγα από την πεπατημένη, δηλ. επίπληξη, τιμωρία. Δοκίμασα κάτι άλλο. Do it differently, λένε οι Άγγλοι. Κι όχι μόνο Με τον καιρό, αφού είδε ότι ήμουν μαζί του και τον νοιαζόμουν και τον αγαπούσα, μαλάκωσε κι άλλο και βελτιώθηκε και στα μαθήματα.

Σ' αυτό το παράδειγμα φαίνονται κι άλλες τρεις αρχές : α) ο έλεγχος της **αντιμεταβίβασης** (συναισθήματα του θεραπευτή προς τον θεραπευόμενο). Είναι αναμενόμενο, μέρος της θεραπείας. Ο θεραπευτής όχι μόνο πρέπει να το καλωσορίσει και να το αντέξει, αλλά να το αξιοποιήσει και θεραπευτικά. Β) Ο θεραπευτής χρειάζεται να είναι ανοιχτός στο καινούριο, να είναι «**ανοιχτό**» **σύστημα**, πράγμα που σημαίνει πως επιδέχεται εξέλιξη και βελτίωση. Γ) Ταυτόχρονα, θα πρέπει να κάνει και την **αυτοκριτική** του, να είναι και **παρατηρητής του εαυτού του** (observer ego)

Δεν υπάρχει εκπαιδευτικός που να μην έχει δυσανασχετήσει όταν τον διακόπτουν παιδιά που μιλούν ή πετάγονται την ώρα που μιλά αυτός ή κάποιος άλλος συμμαθητής τους.

Εκεί τους δίνω **feedback** και τους εξηγώ πώς οι ίδιοι σκάβουν το λάκκο τους, τους **καθρεφτίζω τις συνέπειες** των λόγων και των πράξεών τους (**καθρεφτισμός**) για τους άλλους, αλλά , κυρίως, για τους ίδιους. Εδώ έχουμε και το φαινόμενο της **αυτοεκπληρούμενης προφητείας** (πώς προκαλώ αυτό που (απ)εύχομαι) , πώς προκαλώ την θυματοποίησή μου, την απομόνωση και την περιθωριοποίησή μου.

-Γιάννη, του λέω, όταν παίρνεις τη «**φωνή**» μου (όρος παρμένος από τον Sal. Minuchin) θυμώνω, λυπάμαι. Και ο θυμωμένος ή «φεύγει» ή βγάζει νύχια (fight or flight). Όπως και να έχει τον χάνεις τον άλλον, δεν τον κερδίζεις, η σχέση χειροτερεύει αντί να καλυτερεύει. Δε θα φταίει ο άλλος, αν δε σε καλέσει στο πάρτι του, ή αν δε σε παίζει στην αυλή. Εσύ το προκαλείς. Άλλαξέ το. Να βάλεις στη θέση του, νοιάξιμο, αγάπη, συνεργασία.

Μια άλλη βασική αρχή είναι να στρέφουμε το δάχτυλο (που δείχνει και κριτικάρει, δικάζει, καταδικάζει τον άλλο) προς τον εαυτό μας, και να ψάχνουμε τη δική μας ευθύνη, τη δική μας συμβολή σ' αυτό που συμβαίνει.

Ένα απλό παράδειγμα : Κάναμε έκθεση, τελειώναμε, όταν χτύπησε το κουδούνι για διάλειμμα. Είπα τρεις φορές «παιδιά, δώστε μου τα τετράδιά σας, και βγείτε διάλειμμα». Μου τα έδωσαν. Ένα παιδί, που, αν και είχε τελειώσει, δεν πρόσεχε, μου λέει :

-Κύριε, δεν **πήρατε** το δικό μου !

Εγώ, απάντησα ήρεμα και με χιούμορ :

-Συγνώμη, Γιάννη, **εγώ φταίω**.

-Δεν είπα ότι φταίτε εσείς ...

-Το ξέρω, επίτηδες το λέω έτσι, κάτι θέλω να σου καθρεφτίσω. Τι κρύβει το «δεν πήρατε» από πίσω ;

- Δεν ξέρω, δεν καταλαβαίνω τι εννοείτε...

-Ότι δεν αναλαμβάνεις την ευθύνη των πράξεών σου και πετάς το μπαλάκι στον άλλον. Δεν σε παρατηρώ, δεν σε επιπλήττω, «δώρο» σου κάνω. Κατάλαβες ;

-Όχι !

-Εγώ το είπα, και μάλιστα δυνατά, τρεις φορές. Το άκουσε όλη η τάξη. Εσύ, μάλλον ήσουν αφηρημένος, δεν τ' άκουσες. Και τοχρέωσες σε μένα.

-Και πώς έπρεπε να το πω ;

-«Κύριε, δεν σας έδωσα το τετράδιό μου. Ξεχάστηκα.» Έτσι αναλαμβάνεις την ευθύνη σου, έτσι γίνεσαι πιο ώριμος Γιάννης. Αυτό είναι το «δώρο» σου...

Σε αυτό το παράδειγμα υπάρχει και κάτι άλλο – που συνήθως περνάει στα ψιλά - ένα σημαντικό ... «δώρο», όπως συνηθίζω να λέω στις ομάδες και στην τάξη : Τα ...χρέωσα στην αφηρημάδα του κι όχι στην ανικανότητά του. Καλό θα είναι τα λόγια μας να μην είναι αδιέξοδα. Πάντα να αφήνουμε κάποια «διέξοδο». Είναι πολύ βοηθητικό στην επικοινωνία και στην επίλυση συγκρούσεων.

Το θέμα της προσωπικής ευθύνης είναι θεμελιώδες στη θεραπεία. Στο σχολείο είναι πολύ διαφορετικά τα πράγματα. Στις παιδοκεντρικές οικογένειες που ζούμε, οι γονείς δίνουν στα παιδιά τους πολλή ισχύ, αλλά ξεχνούν ότι η ισχύς ...πάει πακέτο με την ευθύνη. Έτσι τα παιδιά δεν εκπαιδεύονται στην ανάληψη της προσωπικής τους ευθύνης. Θυμάμαι μια μητέρα ενός μαθητή Στ' τάξης που ήρθε και με .. μάλωσε και με κατηγόρησε ότι μεροληπτώ, διότι έστειλα στον διευθυντή μόνο το γιο της κι όχι (και) το άλλο το παιδί. Ήμουν εφημερία, κι όπως γύρισα το κεφάλι μου είδα το γιο της να χτυπά με μανία, με μπουνιές το άλλο το παιδί στο κεφάλι. Φώναξα 5 φορές δυνατά «ΣΤΟΠ !», αλλά δε μου έδωσε σημασία. Η φωνή μου έκλεισε, κι αν δεν έτρεχα να του πιάσω το χέρι και να τον σταματήσω, δεν ξέρω τι θα γινόταν. Ούτε κι όταν του είπα 3 – 4 φορές να ανεβεί στο γραφείο του διευθυντή,

με άκουσε. Χρειάστηκε να κάνω τον θυμωμένο και να υψώσω τη φωνή μου πολύ, για να πάει.

Θυμάμαι κι έναν άλλο μαθητή μου, Ε΄ τάξη πήγαινε, ο οποίος μου απαντούσε συχνά πυκνά με ερώτηση :

-Πόσο κάνουν $34 + 58$, Κώστα ;

-92, κύριε ;

Ποια είναι η πρωτεύουσα του νομού Λακωνίας ;

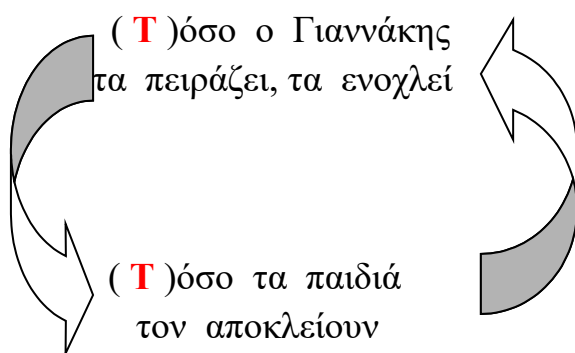
-Η Σπάρτη κύριε ;

-Βρε, Κώστα, δε θα μάθεις να αναλαμβάνεις ευθύνη, αν μου απαντάς με ερώτηση. Τελεία να βάζεις, όχι ερωτηματικό.

Εδώ, νομίζω, ταιριάζει και να εξηγήσουμε με κάποιο παράδειγμα, το πώς συγκατασκευάζουμε το νόημα, το πώς συμβάλλουμε να στηθεί ο «χορός», εννοώντας τον τρόπο με τον οποίο που αλληλεπιδρούν τα μέλη ενός συστήματος. Ένα κλασικό παράδειγμα στο σχολείο :

Κάποια παιδιά δεν θέλουν στην παρέα τους τον Γιαννάκη, δεν τον παίζουν στα διαλείμματα, διότι «τους χαλάει το παιχνίδι, δεν ακούει κανέναν, κάνει ό,τι θέλει, θέλει να γίνεται πάντα το δικό του». Αυτό έχει ως συνέπεια να λυπάται και να θυμώνει Ο Γιαννάκης, ο οποίος με τη σειρά του, πάει και πειράζει τα παιδιά αυτά, τα ενοχλεί, δεν τα αφήνει να παίζουν μόνα τους. Αυτό με τη σειρά του έχει σαν αποτέλεσμα να εκπληρωθεί η «προφητεία» (άλλο ένα κλασικό παράδειγμα αυτοεκπληρούμενης προφητείας). Τα παιδιά «δικαιώνονται» μιας και ο Γιαννάκης είναι / γίνεται έτσι όπως τον παρουσιάζουν, αντιδραστικός, ζαβολιάρης, ενοχλητικός, κάτι το οποίο εκνευρίζει τον Γιαννάκη ακόμα περισσότερο, και τα ενοχλεί ακόμα περισσότερο, ώσπου μαλώνουν, βρίζονται, χτυπιούνται και η υπόθεση φτάνει τελικά στο διευθυντή...

Αυτός είναι ένας αυτοενισχυόμενος αρνητικός φαύλος κύκλος. Να πώς γίνεται :



Εδώ, βέβαια, εγείρεται και θέμα **διπλοδεσίματος (double bind)** : ό,τι και να κάνει ο Γιαννάκης είναι χαμένος : Αν κάνει αυτό που του λένε τα άλλα παιδιά, που δεν τον

θέλουν, χάνει το παιχνίδι. Αν πάλι αρχίσει και τα πειράζει, τα εκνευρίζει, επιβεβαιώνοντας την προφητεία ότι είναι «ενοχλητικός» και πάλι δεν τον παίζουν.

Στο χέρι του δασκάλου είναι αφού εκπαιδευτεί και τα καταλάβει όλα αυτά να «σπάσει» αυτόν τον φαύλο κύκλο. Χρειάζεται να δουλέψει **πολυεπίπεδα** και **πολυεστιακά** (**multilevel – multifocus process**). Να μιλήσει με κάθε παιδί ξεχωριστά (**ο μικρότερος βαθμός συμπλοκότητας**), μετά σε δυάδες, σε τριάδες, με τη συγκεκριμένη παρέα, με όλη την τάξη, με τους γονείς κάθε μαθητή, και φυσικά με τον ίδιο το Γιαννάκη και τους γονείς του. Έχει και ο ίδιος να κάνει δουλειά με τον εαυτό του. Να αναρωτηθεί μήπως ο Γιαννάκης και, κατ' επέκταση, και τα άλλα παιδιά, του καθρεφτίζουν κάποια δικιά του **προβολή**, δηλ. να ψάξει στον εαυτό του να δει τι συναισθήματα έχει απέναντι στον «ενοχλητικό» Γιαννάκη, και, κυρίως, μήπως ο ίδιος τον έχει κάνει **μαύρο πρόβατο** στην τάξη (**escape goad**). Είναι ένα φαινόμενο που το έχω συναντήσει ουκ ολίγες φορές στην σταδιοδρομία μου ως δάσκαλος. Έχω ακούσει συνάδελφο να λέει «Ο τάδε είναι καμένο χαρτί, σιγά μην κάτσω και ασχοληθώ μαζί του, χαμένος κόπος.» Ή να λένε το ίδιο για όλη την τάξη : «Ε, τέτοιο κακό τμήμα που μου δώσανε, τι να κάνω τώρα... Ό,τι και να κάνω μάταιος κόπος». Δικαιολογίες. Ας δουν και τη γαλλική ταινία «Τα παιδιά της χορωδίας», για να καταλάβουν τι εννοώ.

Ο δάσκαλος οφείλει να βλέπει τα παιδιά πάντα με ζεστή ματιά, με ζεστά, θετικά συναισθήματα, και φυσικά να ελέγχει, όπως είπαμε και παραπάνω, και την αντιμεταβίβαση (τα δικά του συναισθήματα σε σχέση με το παιδί).

Θυμάμαι τον Αιμίλιο που μου έκανε τα νεύρα κουβάρι στην αρχή της σχολικής χρονιάς που δεν τον ήξερα και δε με ήξερε. Κουβαλούσε το «στίγμα» στις πλάτες του. Το «κακό» παιδί του σχολείου. «Νίκο, σε λυπόμαστε», μου έλεγαν οι άλλοι συνάδελφοι. Εγώ, απ' την πρώτη στιγμή τον είδα θετικά και αυτό ήταν (ευχάριστη) έκπληξη γι' αυτόν :

-Έμαθα πως είσαι καλό και έξυπνο παιδί. Παίζεις, μου είπαν, και φοβερό ποδόσφαιρο. Και μένα μου άρεσε το ποδόσφαιρο στην ηλικία σου. Με μια μπάλα κοιμόμουν, με μια μπάλα ξυπνούσα (**Αυτοαποκάλυψη**).

Με κοίταζε καλά καλά. Κι όταν έκανε τις σκανταλιές του, ένα απ' τα πράγματα που έλεγα ήταν και το εξής :

-Εγώ, το ξέρω ότι είσαι καλό και έξυπνο παιδί. Εσύ το ξέρεις ;

Φρόντιζα μάλιστα να τον βοηθάω στα κρυφά :

-Κύριε, γιατί μου βάλατε 8 στην Ιστορία ; Ούτε 6 δεν άξιζα.

- Προσπάθησες όμως περισσότερο αυτή τη φορά. Τα κατάφερες κάπως καλύτερα. Άμα σε βλέπω να προσπαθείς, θα βοηθάω κι εγώ όσο μπορώ.

Κάποια μέρα πήγα στο φούρνο κοντά στο σχολείο, κάτι να αγοράσω. Εκεί δούλευε η μητέρα του.

-Κύριε Νίκο, ξέρετε τι μου είπε ο Αιμίλιος εχτές το βράδυ ; «Μόνο ο κύριος Νίκος με καταλαβαίνει στο σχολείο» ...

Αυτό που χρειάζεται να θεραπεύσουμε είναι η σχέση, ο τρόπος με τον οποίο αλληλεπιδρούν τα παιδιά, κι όχι τα παιδιά. «Θεραπεύουμε σχέσεις, δε θεραπεύουμε ανθρώπους» (Bateson, 1979) . Αυτό που χρειάζεται είναι να φύγουμε από τη **γραμμική θεώρηση** των πραγμάτων και να τα δούμε **συστημικά, ολιστικά μέσα στο πλαίσιο** που συμβαίνουν στο συγκεκριμένο **timing**. «Οι λέξεις έξω από το πλαίσιό τους, χάνουν το νόημά τους» (Bateson). Δε φταίνει τα «κουσούρια» του Γιαννάκη, του Γιωργάκη, της Μαρίας, αλλά ο τρόπος που τα παιδιά αυτά σχετίζονται. Να εστιαστούμε στο «χορό», όπως λέει και η Susan Johnson στο Δημιουργώντας σύνδεση.

Ένα παράδειγμα από τη ζευγαρική σχέση που αυτό το δείχνει πολύ καθαρά είναι και το εξής: έρχονται για συμβουλευτική συχνά πυκνά γυναίκες θυμωμένες με τον άντρα τους. Όταν τους ζητώ να μου περιγράψουν μια συγκεκριμένη ανάμνηση μου λένε την εξής :

«Είμαι θυμωμένη που άργησε να γυρίσει από τη δουλειά και δεν πήρε κανένα τηλέφωνο. Μόλις μπήκε μέσα άρχισα να του φωνάζω, να τον μαλώνω, να τον κατηγορώ. Κι αυτός αντί να κάτσει να με ακούσει, σηκώθηκε κι έφυγε τογουρούνι. Εγώ άρχισα να φωνάζω περισσότερο. Δεν έχω δίκιο, κύριε Μαρκάκη ;» Κάποιες μου είπαν ότι ο άντρας τους τις χαστούκισε κι έφυγε.

Εγώ απαντώ : Έχω την αίσθηση ότι αυτό που εσείς βλέπετε σαν πρόβλημα, ο άντρας σας το βλέπει σαν λύση. Εφόσον δέχεται επίθεση, δύο δρόμοι υπάρχουν, **φυγή ή μάχη (fight or flight)**. Ο τρόπος με τον οποίο «μπήκατε» δεν του άφηνε κι άλλα περιθώρια. Έφυγε λοιπόν για να μη σας βρίσει, μη σας χτυπήσει. Άρα, αν το δούμε με άλλη ματιά, προστάτευσε και τον εαυτό του και εσάς και τη σχέση σας. Η λύση που δίνετε είναι το πρόβλημα. Με αυτά τα «εισερχόμενα», θα έχουμε με μαθηματική ακρίβεια αυτά τα «εξερχόμενα». Και στη συνέχεια της εξηγώ ότι δεν πρέπει να μιλάει ούτε τόσο «θορυβωδώς» (όπως θα έλεγε κι ο Goleman) ούτε για τον άλλον, αλλά για τον εαυτό της, τις ανάγκες τις, τις προσδοκίες της από τη σχέση κτλ.

Ξαναγυρίζω στο παράδειγμα με τα παιδιά. Κάτι που εγώ λέω και κάνω για να γίνει το δυσλειτουργικό pattern λειτουργικό είναι το εξής.

-Γιαννάκη, φέρε τις επόμενες μέρες μερικές καραμέλες και άρχισε να δίνεις στα παιδιά αυτά που δε σε παίζουν, χωρίς να τους ζητάς να σε παίζουν. Πιστεύω πως, αν δουν σε βάθος χρόνου, ότι άλλαξες, θα θελήσουν να σου δώσουν μια ευκαιρία ακόμα. Κοίταξε, μην την αφήσεις να πάει χαμένη.

Στα άλλα παιδιά λέω ;

-Βρε παιδιά, έχω την αίσθηση ότι ο Γιαννάκης σας κάνει ένα μεγάλο «δώρο». Τι λέτε, θέλετε να «προπονηθείτε» στη συγχώρηση ; Αυτός που συγχωρεί είναι, γίνεται πιο «δυνατός». Η συγχώρηση είναι δύναμη, δεν είναι αδυναμία. «Ένας δειλός ποτέ δε συγχωρεί» (Δημ. Καραγιάννης). Εσείς δεν έχετε κάνει ποτέ κανένα λάθος ; Ο αλάνθαστος ας κοροϊδέψει, ας ειρωνευτεί, ας καταδικάσει πρώτος. Τι λέτε, αν Ο Γιαννάκης σας υποσχεθεί, ότι θα τηρεί τους κανόνες του παιχνιδιού και θα είναι ισότιμο μέλος της ομάδας, θα του δώσετε μια δεύτερη ευκαιρία ;

Εκτός λοιπόν από την **αναπλαισίωση** του συμπτώματος και την **ανανέωση συμβολαίου**, τους δίνω και κίνητρα : «Αν καταφέρετε να παίξετε μαζί 3 φορές χωρίς να μαλώσετε, θα έχετε δώρο από μένα 10 λεπτά περισσότερο παιχνίδι. Όπως βλέπετε, είναι σημαντικό **να εστιαστούμε στη λύση** κι όχι στο πρόβλημα (**Solution focused therapy**),στο μπροστά κι όχι στο πίσω, στο μέλλον κι όχι στο παρελθόν.

Θα μπορούσα να πω πολλά τέτοια παραδείγματα εφαρμογής της συστημικής σκέψης στη σχολική τάξη. Πιστεύω ότι είναι αρκετά και πως ο αναγνώστης «μπήκε στο νόημα». Παρακάτω θέλω λίγο να αναφερθώ, επιγραμματικά, και στη διδασκαλία μαθημάτων με βάση το Συστημικό Σκέπτεσθαι.

Στην **έκθεση** π.χ., εκτός από τον κλασικό τρόπο γραψίματος μιας έκθεσης, εγώ εφαρμόζω και τη λεγόμενη Αντιέκθεση : Τους δίνω εγώ έτοιμη την έκθεση και οι μαθητές καλούνται να βγάλουν τη δομή, παραγράφους, θέμα κάθε παραγράφου καθώς και 2 -3 ερωτήσεις για κάθε παράγραφο. Η αντίθετη γωνία, σε βοηθάει να έχεις **καλύτερη αντίληψη του όλου**, καλλιεργώντας ταυτόχρονα νέες δεξιότητες.

Στη **Γλώσσα** δίνω έμφαση, όπου αυτό επιτρέπεται, στο **συγκινησιακό κομμάτι** (να βρούμε συναισθήματα των πρωταγωνιστών, να τους δώσουμε ένα όνομα, να βρούμε το κυρίαρχο συναίσθημα). Στη συνέχεια, το «**γυρίζουν στον εαυτό τους**», όπως κάνουμε πάντα στις θεραπευτικές ομάδες και καταθέτουν τα δικά τους συναισθήματα και το «δώρο» που πήραν από το μάθημα, τη «σταγόνα αυτογνωσίας» όπως τη λέμε, έτσι ώστε «να φύγουν πιο σοφοί, πιο **ενήμεροι** απ' ό,τι ήρθαν» Η **ενημερότητα** κάνει τη διαφορά, **διώχνει το σύμπτωμα**

Εφαρμόζω και την **Παραμυθοθεραπεία**, μιας και μου αρέσει πάρα πολύ να μιλάω και να απαντάω με εικόνες. Μιλάω έτσι τη γλώσσα του δεξιού ημισφαιρίου του εγκεφάλου, που είναι το ημισφαίριο της αλλαγής. Έχω γράψει 2 **παραμύθια** που απευθύνονται τόσο στους γονείς τους, όσο και στα παιδιά. Π.χ. το παραμύθι «Η ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΕΤΟΥΣΕ». Ο μαθητής καλούνταν να το διαβάσει 2 – 3 φορές με το γονέα του και κατόπιν να γράψει τις δικές του τρεις φάσεις, «μεταμορφώσεις» σαν να ήταν πεταλούδα : Στο 1^ο στάδιο (Κάμπια) «πώς είμαι», στο 2^ο στάδιο (Χρυσαλίδα) «Ποιες αλλαγές, ποσοτικές και ποιοτικές χρειάζεται να κάνω στον εαυτό μου, έτσι ώστε να φτάσω στο 3^ο στάδιο (Τέλειο έντομο- πεταλούδα) «Πώς θέλω να είμαι». Την άσκηση μπορούσε να την κάνει και ο γονέας.

Η **Ιστορία**, από απαίσιο, βαρετό και μονότονο μάθημα γίνεται υπέροχο, ζωντανό μάθημα. Μάθημα που σε βοηθάει να καταλάβεις τον εαυτό σου. Αρκεί να φύγουμε από το 1^ο επίπεδο επικοινωνίας (το περιεχόμενο) και να πάμε στο 2^ο (σε επίπεδο σχέσης – αυτογνωσίας). Ένα δυο παραδείγματα για του λόγου το αληθές. Άλλο είναι να διδάσκεις τη θυσία της Ιφιγένειας διαβάζοντάς την από το βιβλίο, κι άλλο να τη δραματοποιήσεις σε ρόλους : Μια τετράδα κοριτσιών έκανε την Ιφιγένεια, άλλη μία τη μητέρα της την Κλυταιμνήστρα, μια τετράδα αγοριών τον πατέρα της τον Αγαμέμνονα, μια άλλη τον Αχιλλέα, μια άλλη τους υπόλοιπους Έλληνες. Τα παιδιά «είπαν» περισσότερα από όσα διδάσκει η ιστορία. Η Ιφιγένεια δεν ήταν μόνο θύμα, όπως το βιβλίο αφήνει να εννοηθεί, αλλά και σωτήρας της πρωτοεμφανιζόμενης ενωμένης Ελλάδας. Μιλήσαμε και για τα συναισθήματά τους. Μιλήσαμε και για τους ρόλους του **θύματος** και του **θύτη** και τόσα άλλα. Τόσο πολύ τους είχε συνεπάρει η όλη διαδικασία που δεν καταλάβαμε για πότε χτύπησε κουδούνι. «Κύριε, να καθίσουμε μέσα στο διάλειμμα» μου έλεγαν.

Παρομοίως, μπορεί ο δάσκαλος να διδάξει την **τριγωνοποίηση** στο μήλο της Έριδας, με τον Πάρη να μπαίνει ανάμεσα σε τρεις θεές. Την **αυτοθυματοποίηση** και την **κατάθλιψη** με τον καυγά του Αχιλλέα με τον Αγαμέμνονα στον πόλεμο της Τροίας. Και ο κατάλογος δεν έχει τελειωμό.

Κάνω και **ασκήσεις** (tasks) **αυτογνωσίας** και **αυτοβελτίωσης** όπως π.χ. όταν αναλύαμε το φαινόμενο της διαφορετικότητας και του εκφοβισμού (bullying), έβαλα 2 μαθητές, ένα αγόρι κι ένα κορίτσι σε ρόλους μπαμπά και μαμάς (**role playing**) να καθίσουν σε δύο καρέκλες κοντά μεν, αλλά αντικριστά ο ένας στον άλλον. Ο καθένας παρουσίασε αυτό του έβλεπε, τη δική του αλήθεια και επέμενε σ' αυτήν, με αποτέλεσμα να θυμώσουν και να λυπηθούν και οι δύο. Κατόπιν άλλαξαν θέσεις και με έκπληξή τους διαπίστωσαν ότι δίκαια έβλεπε ο άλλος αυτά που έβλεπε. Συζητώντας αξιοποιήσαμε την άσκηση καταλήγοντας ότι ο καθένας έχει τη δική του υποκειμενική «αλήθεια», η οποία πρέπει να είναι σεβαστή από τον άλλον. Επίσης, ότι ο διαφορετικός άλλος δεν είναι ... βάρβαρος («πας μη Έλλην, βάρβαρος», δεν είναι απειλή, αλλά εμπλουτισμός. Αν τον αξιοποιήσεις, έχεις καλύτερη αντίληψη του όλου. Και, ως διά μαγείας, ο θυμός και η λύπη έγιναν ανακούφιση και χαρά. Μας έδειξε μάλιστα και η κρατική τηλεόραση στην εκπομπή του Κοινωνικού Σχολείου, όταν κάναμε αυτή την άσκηση.

Φτιάξαμε κι εφημερίδα του τμήματός μας, του Δ1. Μεταξύ των άλλων «προπονηθήκαμε» σε δύο συναισθήματα που μας δυσκολεύουν πολύ, το θυμό και το φόβο. Αφού συγκεντρώσαμε μέσα από προσωπικά βιώματα των παιδιών τα είδη του φόβου, κατόπιν ζωγραφίσαμε τους φόβους μας. Τους δώσαμε σχήμα και μορφή. Το

ίδιο έκανα κι εγώ, έδωσα σχήμα και μορφή στους φόβους μου. (**Ο δάσκαλος, ο θεραπευτής είναι μέρος του συστήματος, επηρεάζει κι επηρεάζεται από αυτό.**)

Με χαρά διαπίστωσαν τα παιδιά ότι με αυτόν τον τρόπο ο φόβος χάνει τη δύναμή του και την παίρνουμε εμείς. Στη συνέχεια , **απενοχοποιήσαμε, ομαλοποιήσαμε (normalizing)** το φόβο.

Τους μίλησα για δικούς μου φόβους (**αυτοαποκάλυψη**), τότε που οδηγούσα μηχανή και μου όρμησε ένας σκύλος. Ε, αφού φοβάται κι ο δάσκαλος, τότε είναι φυσιολογικό, αναμενόμενο να φοβάται κι ο μαθητής.



Έτσι ζωγράφισε ένα κορίτσι τους φόβους της

«Όποιος λέει ότι φοβάται είναι πιο δυνατός από αυτόν που λέει – τάχα – ότι δε φοβάται». Και, τελικά, τον **αναπλαισιώσαμε** : Ο φόβος έχει και την καλή του πλευρά, «μας προφυλάσσει από τα αλόγιστα ρίσκα» (Βάσω Βασιλείου). «Τον χρειαζόμαστε το φόβο, μας προστατεύει» τους είπα «Είναι ένα πολύ καλό «καμπανάκι». Παιδιά, να φοβάστε, όταν ... δε φοβάστε», κατέληξα.

Τέλος, εστιάζομαι και στα **υπερσυστήματα**. Κάνω συζητήσεις με τον κάθε **γονέα** ξεχωριστά, αλλά και με όλους τους γονείς του τμήματος στο οποίο διδάσκω. Οργανώνω συναντήσεις – βιωματικά σεμινάρια, Σχολή Γονέων **για γονείς του**

σχολείου και όχι μόνο και τους εκπαιδεύω στη συστημική σκέψη. Λαμβάνω μέρος ως εκπαιδευτής σε **σεμινάρια εκπαιδευτικών**

Είναι και τόσα άλλα. Τι να πρωτοπεί, τι να πρωτογράψει κανείς. Δε χωράνε όλα σε ένα άρθρο. Νομίζω όμως ότι ο αναγνώστης κατάλαβε, εξοικειώθηκε λίγο με τη συστημική σκέψη και πώς εγώ την εφαρμόζω στο σχολείο.



Έτσι μορφοποίησα εγώ τους δικούς μου φόβους

Συνοψίζοντας, θα έλεγα ότι όλα αυτά με ώθησαν να δώσω στον τρόπο αυτό διδασκαλίας μου το όνομα **Ψυχοθεραπευτική Συστημική Διδασκαλία** ή εν συντομία **Θεραπευτική Διδασκαλία (Θ.Δ.)**

2. Από τη σχολική τάξη στη θεραπευτική ομάδα.

Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου ήμουν περίεργος. Δεν έβγαινε ο ηλεκτρολόγος, ο υδραυλικός, ο μαραγκός, ο τεχνίτης από το σπίτι, αν πρώτα δεν τον είχα ... ξεσκονίσει : «Τι είναι αυτό ; Πώς γίνεται αυτό ; Γιατί το κάνετε έτσι; Πώς το λένε αυτό το εργαλείο ; Να σας βοηθήσω ;» Κάποιοι χαίρονταν και κάθονταν και μου εξηγούσαν, κάποιοι άλλοι δυσανασχετούσαν και με έδιωχναν. Εγώ, απτόητος. Στον επόμενο τεχνίτη άρχιζα πάλι τα ίδια. Ήθελα να μου λένε τι κάνουν, πώς το κάνουν,

γιατί το κάνουν. Τα πράγματα ... χειροτέρεψαν όταν μεγάλωσα. Και στους γιατρούς ακόμα, τα ίδια έκανα. Τι, πώς και γιατί... Μου άρεσε, με βοηθούσε, μάθαινα, καταλάβαινα καλύτερα.

Ίδια τεχνική εφαρμόζω και στις θεραπευτικές ομάδες τις οποίες συντονίζω. Βέβαια, τώρα έχω εμπλουτιστεί και με άλλες μεθόδους και με άλλους τρόπους, αλλά αυτή η μέθοδος παραμένει πάντα πολύ οικεία σε μένα.

Κάνοντας μια γενίκευση και μια υπέροχη προβολή (αφού το θέλω εγώ έτσι, έτσι θα το θέλουν και οι άλλοι. Αφού μ' αρέσει και με βοηθάει, θ' αρέσει και θα βοηθάει και τους άλλους) κατέληξα στη μέθοδο που ανέφερα στην εισαγωγή του άρθρου.

Στόχος είναι να καταλάβει ο θεραπευόμενος τις δυναμικές που κρύβονται πίσω από τις λέξεις, έτσι ώστε να μπορεί να τις ελέγχει, αντί να τον τραβούν από τη μύτη. Γι' αυτό, πιστεύω, δεν αρκεί να «του αλλάξεις το σκασμένο λάστιχο» για να τρέχει το «αυτοκίνητο», αλλά να τον μάθεις να το αλλάζει μόνος του, έτσι ώστε, όπου και να μείνει, να μην χρειάζεται τον ειδικό, να είναι ο ίδιος ο ειδικός του εαυτού του.

Αυτό που θα βοηθούσε καλύτερα τον αναγνώστη είναι να πω μερικά παραδείγματα για να καταλάβει καλύτερα τι εννοώ.

Η Κ.Λ. 35 ετών ανύπαντρη, εργαζόμενη, είναι μέλος μικτής θεραπευτικής ομάδας εδώ και 3 χρόνια. Η ίδια έφερνε στην ομάδα ότι σε μερικούς μήνες θα «κλείσει» την ομάδα. Σε μια από τις τελευταίες συναντήσεις της έφερε τη δυσκολία που συνάντησε με τους γονείς της, όταν πήγε για 3-4 μέρες στο χωριό, σε ένα παραδοσιακό ελληνικό χωριό, για να τους δει. Απ' την πρώτη κιόλας μέρα οι γονείς της την έβαλαν σε «τριγωνάκι» κι άρχισαν να της λένε για τον «ανεπρόκοπο» τον αδερφό της «πως τόσα χρόνια δεν έχει βρει δουλειά και τρώει από τα έτοιμα του μπαμπά και της μαμάς». Θύμωσε, λυπήθηκε, αλλά δεν είπε τίποτα. Και μέσα της έσκαγε. Της ερχόταν να φύγει από την πρώτη κιόλας μέρα. Ενώ στην ομάδα έφερε, πριν κάνει το ταξίδι αυτό, την ανάγκη της να ξεκουραστεί όταν πάει στο χωριό, δεν την εξέφρασε, δεν την είπε καθαρά («ήρθα να σας δω, να σας χαρώ, αλλά και να ξεκουραστώ. Έχω ανάγκη να χαλαρώσω αυτές τις μέρες, και θέλω να με βοηθήσετε σ' αυτό»), δεν την είπε καθόλου... Δεν έκανε «συμβόλαιο» με αποτέλεσμα να τη ρουφήξει η δυναμική της οικογένειας.

Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας της το καθρέφτισαν και τη «μάλωσαν» για το πόσο εύκολα την πάτησε. Της είπαν ότι έπρεπε να πει την ανάγκη της και να μη δεχτεί να της λένε για άλλον. Κατόπιν κάναμε και role playing, μπήκαν σε ρόλους. Διάλεξε ένα άλλο μέλος για πατέρα της και του είπε αυτά που ήθελε, πως ήρθε να ξεκουραστεί, να θρέψει τη σχέση με τους γονείς, και πως ότι έχουν να πουν για τον αδερφό της, να το πουν στον ίδιο. Με έκπληξή της είδε πως ο πατέρας το

καλωσόρισε αυτό και ανέλαβε και την ευθύνη του να το πράξει. Χαρά , ανακούφιση, συγκίνηση...

Της υπενθυμίσαμε κατόπιν και το πόσο εύκολα μπαίνει σε ρόλο «υπεργονιού» για τους γονείς της και σε ρόλο «γονιού-μητέρας» για τον αδερφό της, κάτι που είναι πολύ μεγάλο βάρος γι' αυτήν και φαινόταν στο σώμα της, που αντιδρούσε με ψυχοσωματικά.

Θεωρώ πως είναι πολύ βοηθητικό για τα μέλη, να μην τους απαντάμε μόνο για το συγκεκριμένο θέμα, δίνοντάς τους ένα «ψάρι», μια λύση (και σε λίγο καιρό πάλι να ξαναπεινάει και να τρέχει στους ειδικούς), αλλά να τους εξηγούμε και τις δυναμικές, τα δυσλειτουργικά μοτίβα (patterns) που παίζονται πίσω από τις λέξεις, δηλαδή να τους μάθουμε και να «ψαρεύουν», έτσι ώστε οι ίδιοι να γίνουν οι «ειδικοί», «θεραπευτές» του εαυτού τους.

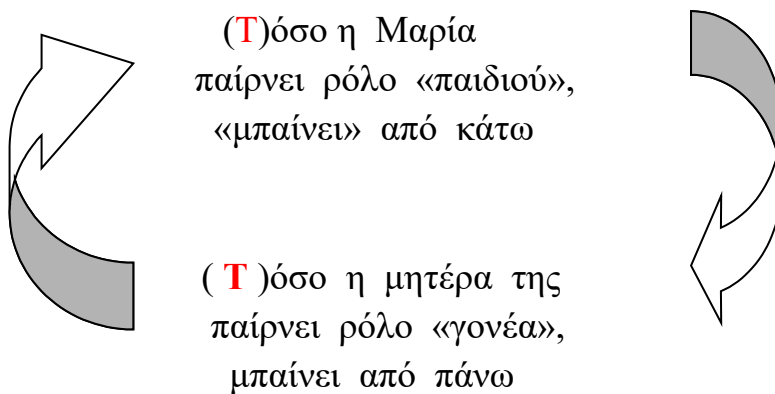
Η Άννα Β., 16 ετών, μαθήτρια Α' λυκείου, εσωστρεφής, συνεσταλμένη, χαμηλών τόνων έφερε ως θέμα στην ομάδα εφήβων την αγωνία της για το επικείμενο πάρτι της «κολλητής» της. Έλεγε ότι σε κανένα πάρτι μέχρι τώρα δεν της ζήτησε κάποιο αγόρι να χορέψουν. Και «προφήτευε» ότι «100 % το ίδιο θα γίνει και τώρα». Λυπόταν, αλλά και θύμωνε με τα αγόρια (που δεν την κοιτούσαν) και με την «κολλητή» της που τραβούσε πάνω της όλα τα βλέμματα των αγοριών, που ήταν η ψυχή της παρέας, και, που όλα τα αγόρια ήθελαν να «τα φτιάξουν» μαζί της. Η φίλη της ήταν ακριβώς το αντίθετο : αεικίνητη, φιλική, διαχυτική, ομιλητική, με χιούμορ, με κέφι για ζωή. Της απάντησαν τα ίδια τα αγόρια της ομάδας : Όταν την βλέπουν έτσι «κλειστή», όπως συνήθως είναι και στην ομάδα, το εκλαμβάνουν ως σήμα ότι δεν είναι «διαθέσιμη», κι έτσι, στρέφονται σε άλλες κοπέλες. Όταν, έκπληκτη, τους ρώτησε πώς το «εκπέμπει αυτό το σήμα», της απάντησαν ότι «είναι ολοφάνερο, αφού είναι πολύ σοβαρή, σκυθρωπή, ακούνητη, αμίλητη, αγέλαστη» «Όλοι θέλουμε δίπλα μας ανθρώπους χαμογελαστούς και διαθέσιμους», της είπαν. « Εσύ, στέλνεις μήνυμα «ΜΗΝ ΠΛΗΣΙΑΖΕΤΕ !» κι έτσι κανένα αγόρι δε σε ζητάει για χορό, παρόλο που είσαι όμορφη και καλή κοπέλα»

Έμεινε άφωνη για μερικές στιγμές. Όσο για μένα, αντί να της κάνω κήρυγμα και να της πω τι να κάνει και τι να μην κάνει στο πάρτι (= το ψάρι), της εξήγησα με πολύ απλά λόγια την αυτοεκπληρούμενη προφητεία, το πώς δηλαδή προκαλεί η ίδια αυτό που απεύχεται, πώς η ίδια συμβάλει στην θυματοποίησή, στην περιθωριοποίησή της. (= μαθαίνει να ψαρεύει) «Ευτυχώς / δυστυχώς» (όπως έλεγε κι ο Γιώργ. Βασιλείου), συμπλήρωσα. «Μόνη σου κλείστηκες στη φυλακή σου. Δυστυχώς. Εσύ όμως κρατάς και το κλειδί στο χέρι σου. Ευτυχώς. Αποφάσισε ποια Άννα θες να είσαι στο πάρτι αυτό και φέρσου αναλόγως»

Και ένα τρίτο παράδειγμα από τη θεραπευτική ομάδα. Η Μαρία Τ. (όλα τα ονόματα, καθώς και στοιχεία είναι αλλαγμένα και παραποιημένα, χάριν του απορρήτου), 32 ετών, παντρεμένη, χωρισμένη με ένα παιδί, έφερνε και ξανάφερνε στην ομάδα τη σχέση της με την μητέρα της, και το πόσο «χειριστική» ήταν γι'

αυτήν. Ακόμα και τώρα που είναι ενήλικη, η μητέρα της συνέχιζε να της συμπεριφέρεται σαν να ήταν παιδί.

Η ομάδα της καθρέφτισε πως πρέπει να αναλάβει την ευθύνη της και να φερθεί σαν ενήλικη στη μάνα της; «Παιδί της, ναι. Παιδί, όχι» της είπαν. Της θύμισαν και παλαιότερες αναμνήσεις της για να της υπενθυμίσουν ότι εύκολα παίρνει και η ίδια ακόμα το ρόλο «παιδιού» με τη μητέρα της, και δε μιλάει ως ενήλικας προς ενήλικα.



Παίρνοντας τη σκυτάλη εγώ, της υπενθύμισα την αναπλαισίωση : Της πρότεινα λοιπόν, αντί να προσπαθεί να αλλάξει τη μητέρα της, να αλλάξει η ίδια τη ματιά της, τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύει τα πράγματα. Να το δει ως «Δώρο», να δει την κρίση ως ευκαιρία κι όχι ως κίνδυνο, με την έννοια ότι, την ώρα που συμβαίνει, είναι θαυμάσια ευκαιρία να «μην επαναλάβει τα επαναλαμβανόμενα» και να δοκιμάσει ένα «άλλο κοκτέιλ» (όπως θα έλεγε κι ο Mony Elkaim). Αντί να λέει στον άλλο τι να κάνει και τι να μην κάνει (ένας από τους βασικούς λόγους που χαλάνε οι σχέσεις), να μιλήσει για τον εαυτό της. Να πει στη μητέρα της πώς θέλει, πώς φαντάζεται τη σχέση τους από δω και πέρα. Να ξεχωρίσει το ανεχτό το αποδεκτό από το αδιαπραγμάτευτο.

Κι ένα τελευταίο παράδειγμα από κάποιο ζευγάρι που δείχνει καθαρά τη συστημική αλληλεπίδραση, το πώς το ίδιο το ζευγάρι στήνει το «χορό» που στήνει. Ήταν χρόνια παντρεμένοι, αυτός 40άρης, αυτή 35άρα, είχαν και 3 παιδιά. Όπως έλεγαν και οι δύο, η σχέση τους ήταν καλή. Η σύζυγος «ηράσθη σφόδρα» έναν άλλο άντρα και έκανε εξωσυζυγική σχέση μαζί του. Αρχικά κρυφά. Κάποια στιγμή όμως πέσανε οι μάσκες και το μυστικό φανερώθηκε. Όσο κι αν προσπάθησαν αρχικά να αναθερμάνουν τη σχέση τους, και τη συνέχεια, να κρατήσουν τη σχέση «για τα παιδιά» όπως έλεγαν, δεν τα κατάφεραν και χώρισαν. Λίγο πριν χωρίσουν η σύζυγος κατηγορήσε το σύζυγο «ότι δεν τον αντέχει άλλο, διότι έχει κλειστεί στον εαυτό του» κι ότι «έγινε μίζερος» και γι' αυτό θέλει να τον χωρίσει. Ούτε που φανταζόταν τη συστημική αλληλεπίδραση, τον αρνητικό φαύλο κύκλο που η ίδια προκαλεί και μετά του το προσάπτει, τον κατηγορεί κιόλας, το χρησιμοποιεί ως επιχείρημα εναντίον του!

Έγραψα τέσσερα παραδείγματα με θέματα που τα θεωρώ κλασικά και βασικά : τριγωνοποίηση, αυτοεκπληρούμενη προφητεία, αναπλαισίωση και ο «χορός» του ζευγαριού. Η ζωή μας όλη είναι μια αυτοεκπληρούμενη προφητεία. Εννοώ, πως στα χέρι μας είναι να δούμε το ποτήρι μισογεμάτο κι όχι μισοάδειο, κι έτσι να λειτουργούμε και να σκεφτόμαστε.

Εδώ θα ήθελα να επισημάνω τα λόγια μιας θεραπευόμενης που ήταν σε άλλο συστημικό πλαίσιο, αλλά λόγω μετακόμισης στον Πειραιά, ήρθε στη δική μου ομάδα. Εξήγησα σ' αυτήν, όπως και σε όλα τα μέλη τον τρόπο με τον οποίο δουλεύω (ε, είπαμε, αυτό που έκανα εγώ μικρός). Μετά από 1 χρόνο ζήτησα την ειλικρινή γνώμη της για τη συγκεκριμένη μέθοδο που ακολουθώ. Κατέγραψα τα λόγια της : «Εγώ, δεν μπορώ να το δω. Δεν είμαι σε θέση να καταλάβω το «δωράκι». Όταν μου το εξηγείτε, λύνετε ο κόμπος. Μου γίνεται ξεκάθαρο. Φοβερό!»

Καθώς, σιγά σιγά ολοκληρώνεται το άρθρο αυτό, χρειάζεται να επισημάνω μερικά πράγματα.

Στη θεραπευτική ομάδα δε χρειάζεται να αναλύονται πολλά, γιατί μετά γίνεται εκπαιδευτική ομάδα, χάνεται ο ειρμός, το συναίσθημα, η διεργασία.

Να είναι ξεκάθαρο στο θεραπευτή ποιο είναι πρώτο (η θεραπεία) και ποιο δεύτερο (η εκπαίδευση). Το αντίθετο στο σχολείο, προηγείται η εκπαίδευση (μαθηματικά, ιστορία, γραμματική) κι έπεται η «θεραπεία»

Επίσης, καλό θα είναι να έχει ο θεραπευτής κατά νου, ότι ίσως επαναπαυθούν και χαλαρώσουν τα μέλη και περιμένουν έτοιμο το «δωράκι» από αυτόν.

Αν δούμε το όλο αυτό εγχείρημα, τόσα χρόνια, σαν ένα πείραμα, νομίζω ότι μπορούμε να βγάλουμε αξιόπιστα συμπεράσματα και να κάνουμε και κάποιες προτάσεις.

Όλοι, μα όλοι, (εγώ, μαθητές, γονείς,) συμφωνούν ότι τέτοιου είδους «μαθήματα» τους βοήθησαν πολύ και ότι χρειάζονται πολύ στο σχολείο. Αυτή είναι και η δική μου πεποίθηση.

Καθίσταται αδήριτη ανάγκη να μπει άμεσα στο σχολείο το μάθημα των Ανθρώπινων σχέσεων (Ανθρώπινο Σχετίζεσθαι), έτσι ώστε τα παιδιά να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους, να γνωρίζουν τα συναισθήματά τους, τον άλλο, να κάνουν πιο υγιείς σχέσεις, να διαχειρίζονται καλύτερα το θυμό τους, να αναπλαισιώνουν δυσλειτουργικά μοτίβα.

Ευχής έργο θα ήταν και οι εκπαιδευτικοί να είχαν μια τέτοια διπλή εκπαίδευση, τόσο σε θέματα ανθρώπινων σχέσεων όσο και μέσα από τη δική τους «Θεραπεία».

Το μάθημα αυτό πρέπει να γίνεται από ειδικούς, όχι τόσο από ψυχολόγους, όσο από ψυχοθεραπευτές. Δεν αρκεί μόνο η βελτίωση σε επίπεδο κτηρίων, υλικών

υποδομών, διδακτικών μέσων και βιβλίων. Τη διαφορά θα την κάνει η βελτίωση σε επίπεδο ανθρώπου. Παν μέτρον, άνθρωπος...

Νίκος Μαρκάκης

e-mail : Nikos_markakis@yahoo.gr

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ✚ Ησίοδος, έργα και ημέραι
- ✚ Βιβλίο Ιστορίας Δ' τάξης Δημοτικού, ΟΕΔΒ
- ✚ Καραγιάννης Δημ. Η αδικία που πληγώνει, εκδ. Αρμός
- ✚ P. watzlawick, Η γλώσσα της αλλαγής, Κέδρος
- ✚ S. Johnson, Δημιουργώντας σύνδεση, Ινδικτος
- ✚ Helmut Willke, εισαγωγή στη συστημική θεωρία, εκδ. Κριτική
- ✚ PRobert Fulghum, Όσα πραγματικά πρέπει να ξέρω τα έμαθα στο νηπιαγωγείο
- ✚ John gray, Άνδρες από τον άρη, γυναίκες από την Αφροδίτη, εκδ. Φυτράκη
- ✚ Victor Frankl, Το νόημα της ζωής, εκδ. Ψυχογιός
- ✚ Salv. Minuchin – Charles Fishman, Τεχνικές οικογενειακής θεραπείας, εκδ. Ερευνητές – ΚΕΘΕΑ
- ✚ Bateson, Jackson, Laing κ.ά. Σχιζοφρένεια και οικογένεια, εκδ. Γράμματα
- ✚ Νίκος Μαρκάκης, Αν αγαπάτε τα παιδιά σας, αγαπήστε πρώτα τον εαυτό σας, εκδ. Άγκυρα