

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΣΥΣΤΗΜΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ ΣΤΗΝ ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΑΞΗ
ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΔΑΣΚΑΛΩΝ , 2 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2015, ΠΕΙΡΑΙΑΣ



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

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

Ησίοδος, Έργα 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.

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. «Από λύκος έγινα πρόβατο», κύριε Νίκο μου έλεγε ένας 40άρης άντρας με πάρα πολύ πόνο και πολύ θυμό, «μόνο τα βρακιά μου που δεν κατέβασα ακόμα...»

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 πιεις. Μια πορτοκαλάδα, μια κόκα-κόλα, θες κάτι ;

Χαμογέλασε, γέλασαμε 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 :

-Συγγνώμη, 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 κατηγορήσε 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 μπουινιές 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 :

(**T**)όσο ο Γιαννάκης
τα πειράζει, τα ενοχλεί

(**T**)όσο τα παιδιά
τον αποκλείουν

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 (ας τον πούμε) Γιαννάκη, (μαθητής μου στη Γ' και στη Δ' τάξη), 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 αλληλαντιδρούν 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. Να θυμάστε, η δύναμή μας, είναι η συνεργασία μας. Κοιτάξτε τι κάνουν τα ψάρια στη θάλασσα!»



Πώς τα καταφέρνουν ο σκύλος με τη γάτα στην εικόνα αυτή; Είναι πιο ικανοί από μας ; Είμαστε και ίδιοι, είμαστε και διαφορετικοί. Όλοι έχουμε τις ίδιες ανάγκες, όλοι χρειαζόμαστε αγάπη, αποδοχή, νοιάξιμο. Δεν ήταν πιο ωραία στην εκδρομή στο πάρκο που παίζατε αγαπημένα και μονοιασμένα ; έτσι καταφέρατε και κερδίσατε και την άλλη ομάδα στο ποδόσφαιρο. Ε, αφού το πετύχατε μια φορά, μπορείτε να το πετυχαίνετε πάντα !»



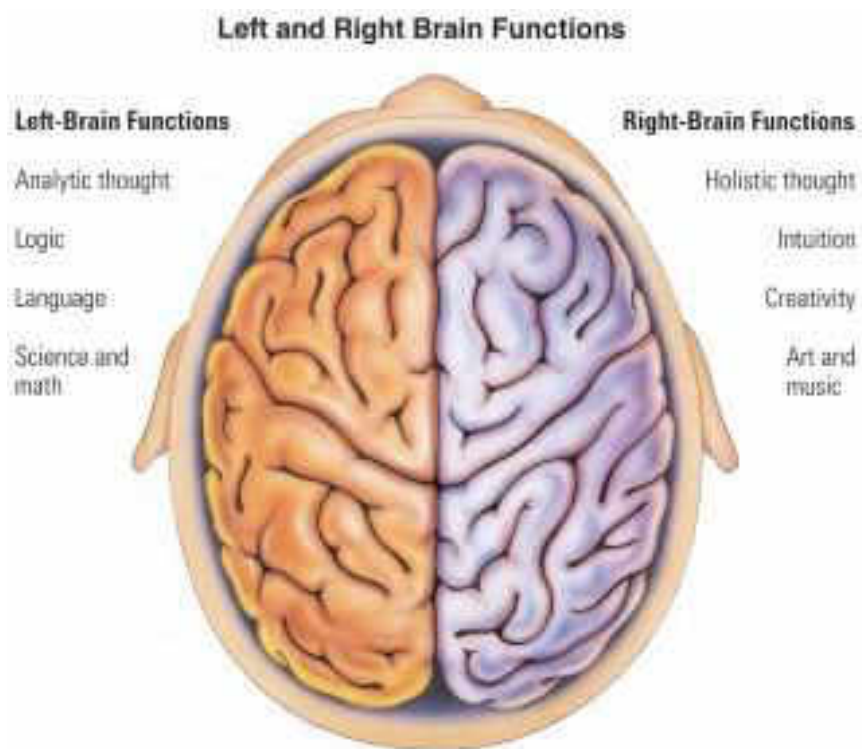
Όπως βλέπετε, είναι σημαντικό **να εστιαστούμε στη λύση** κι όχι στο πρόβλημα (**Solution focused therapy**), στο μπροστά κι όχι στο πίσω, στο μέλλον κι όχι στο παρελθόν.

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, του σωτήρα, του παρατηρητή** 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.**